Anna Sólyom

# Pequeño curso de magia cotidiana

Prólogo y los nueve secretos por
Francesc Miralles

LIBROS CÚPULA

# Índice

Portada
Sinopsis
Portadilla
EL AMOR A LAS PEQUEÑAS COSAS
NOTA PRELIMINAR DE LA AUTORA: Aplica el kaizen a tus objetivos
Parte I. RITUALES DE LA MAÑANA
- CAPÍTULO 1. El arte de despertarse
- CAPÍTULO 2. La hora del baño
- CAPÍTULO 3. Saludo al Sol
- CAPÍTULO 4. «Vísteme despacio que tengo prisa»
- CAPÍTULO 5. Desayunar o no desayunar, esa es la cuestión
- CAPÍTULO 6. El juego de las prioridades
- CAPÍTULO 7. Encuentra la magia camino de la oficina
- CAPÍTULO 8. Hackear el hábito de la pausa de media mañana

Parte II. RITUALES DEL ALMUERZO
- CAPÍTULO 9. Celebrar el almuerzo
- CAPÍTULO 10. ¿Qué hay en la fiambrera?
- CAPÍTULO 11. Nunca comas sol@
- CAPÍTULO 12. La ley del 80 %
- CAPÍTULO 13. Un paseo para aclarar las ideas
- CAPÍTULO 14. Cierra los ojos

Parte III. RITUALES DE LA TARDE
- CAPÍTULO 15. La técnica Pomodoro
- CAPÍTULO 16. Encontrar la paz en el ojo del huracán
- CAPÍTULO 17. Tea Time!
- CAPÍTULO 18. Dime cómo está tu mesa y te diré quién eres
- CAPÍTULO 19. Despedida y cierre (¡hasta mañana!)
- CAPÍTULO 20. Libérate del estrés en 5 minutos

CAPÍTULO 21. La magia de aprender algo nuevo
Parte IV. RITUALES DE LA NOCHE
CAPÍTULO 22. La alquimia de la cocina
CAPÍTULO 23. Las velas y el oasis personal
CAPÍTULO 24. El arte de conversar
CAPÍTULO 25. Baños de intimidad
CAPÍTULO 26. Una filmoteca casera
CAPÍTULO 27. Libroterapia
Parte V. RITUALES DE FESTIVOS Y DÍAS ESPECIALES
CAPÍTULO 28. Brunch, el placer del desayuno-comida
CAPÍTULO 29. El arte de no hacer nada
CAPÍTULO 30. Reconectar con la naturaleza
CAPÍTULO 31. Arteterapia
CAPÍTULO 32. Di no cuando sea no
CAPÍTULO 33. El arte de disfrutar del fin de semana
CAPÍTULO 34. Sunday Blues
LOS 9 SECRETOS DE LA MAGIA COTIDIANA
AGRADECIMIENTOS
Notas
Créditos

Visita
**Planetadelibros.com** y
descubre una
nueva forma de disfrutar
de la lectura

**¡Regístrate y accede a**

**contenidos exclusivos!**

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas

publicaciones
Clubs de lectura con los autores
Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:

# Sinopsis

La felicidad cotidiana se apoya en muchos pequeños rituales de los que a menudo no somos conscientes. Tomar una taza de té, saludar a alguien, reunirnos con amigos… Todas estas acciones pueden ser significativas y transformadoras si las realizamos con sentido, celebrando cada momento que nos ofrece la vida. Este pequeño curso de magia cotidiana es una invitación a ser feliz con los momentos que, como dicen los sabios, cuando echamos la vista atrás nos damos cuentas de que en realidad son los más importantes.

Anna Sólyom

# Pequeño curso de magia cotidiana

Prólogo y los nueve secretos por

Francesc Miralles

LIBROS CÚPULA

# EL AMOR A LAS PEQUEÑAS COSAS

Hace ya quince años que escribí *amor en minúscula*, una novela intimista que cuenta la historia de un profesor solitario y gruñón al que se le cuela un gato en casa el día de Año Nuevo. Tal como sucede en la vida, este pequeño cambio acaba desatando un vendaval de acontecimientos.

La adopción del felino lleva a Samuel a conocer al misterioso vecino que vive sobre él, Titus, que a su vez le hará reencontrar un amor de infancia, entre muchas otras cosas que cambian totalmente el panorama de su existencia.

Una de ellas es el encargo que le hace Titus tras ser ingresado en el hospital. El viejo redactor le pide que escriba por él un manual llamado *Pequeño curso de magia cotidiana* que se ha comprometido a entregar a un editor. El protagonista, que lo único que ha escrito en su vida son artículos de filología alemana, se encuentra lidiando con un libro de autoayuda del que solo hay medio índice.

Gracias a la guía y edición de Marisa Tonezzer, que ha participado también en la revisión de este libro, *amor en minúscula* se acabó publicando, aunque pasó bastante desapercibido al principio. Sí recuerdo que me llegaron bastantes correos de Argentina con un mensaje muy similar. Se trataba de lectoras a las que les había gustado la novela, pero estaban muy enfadadas con la elección sentimental que hacía el protagonista.

La novela habría caído pronto en el olvido de no ser porque, un año después, en la Feria de Frankfurt apareció una editora alemana con el libro en la mano y le compró los derechos a Sandra Bruna, mi agente. Una amiga suya que lo había leído y sabía que además de leer español le encantaban los gatos, se lo había regalado en las vacaciones y se había enamorado del libro.

Para mi asombro, la novela se publicó en alemán bajo un título que nada tenía que ver con el original. Traducido sería *Samuel y el amor a las pequeñas cosas*. Pero la sorpresa mayúscula llegó cuando, una vez en las librerías, la novela estuvo durante dos años entre los libros más vendidos de ficción, con decenas de ediciones.

Esto llamó la atención de otros editores y, a día de hoy, *amor en minúscula* se ha publicado ya en 30 idiomas, incluida la mayor editorial de Estados Unidos. Si cuando escribía la pequeña historia del profesor, el gato y el redactor de autoayuda un adivino me hubiera pronosticado ese éxito, me habría negado a pagarle por embustero.

Sin embargo, con el paso de los años me he dado cuenta de que la sorpresa nos espera a la vuelta de la esquina, siempre que prestemos atención a lo que sucede a nuestro alrededor.

Tal como explica Anna Sólyom a lo largo de los 34 capítulos de este libro, cada pequeño cambio en la vida cotidiana genera transformaciones importantes hasta, por obra del efecto mariposa, lograr una verdadera revolución personal.

Antes de entrar en los contenidos de este manual, un apunte sobre su título y su autora.

Pese al éxito internacional de *amor en minúscula*, siempre tuve el secreto deseo de que alguien escribiera el libro que el profesor de alemán se ve obligado a redactar para su amigo enfermo, un manual que en la novela se llama justamente *Pequeño curso de magia cotidiana*.

A lo largo de mi vida, además de escribir artículos, ensayos y novelas, mi gran pasión —o *ikigai*— siempre ha sido descubrir nuevos talentos. Ejerciendo de sherpa literario hice debutar, entre muchos otros autores, a Sonia Fernández-Vidal, que ha llevado la física cuántica a niños y jóvenes de todo el mundo.

Cuando conocí a Anna Sólyom, hace tres años, sentí que sería una autora que tendría mucho que decir en el mundo del crecimiento personal. Aparte de ser terapeuta, por aquella época había publicado en su país, Hungría, un ensayo llamado *Pillowsophia*, la filosofía de la almohada.

Ella misma me tradujo un par de capítulos para que leyera los temas que trataba y entonces vi la luz: tenía delante de mis ojos a la autora llamada a escribir el *Pequeño curso de magia cotidiana*, y yo ejercería de sherpa una vez más para que alcanzara la cumbre que supone terminar un nuevo libro, el primero dirigido a toda clase de lectores.

Mi agente se implicó en el proyecto, que aterrizó en las manos del mejor editor en activo que yo pueda imaginar para un libro de estas características. Un hombre que cuida con amor de las pequeñas cosas, que es el tema del manual que nos ocupa.

Estructurado en rituales cotidianos que hacemos a diferentes horas del día, muchas veces sin ser conscientes, lo que propone la autora es justamente darnos cuenta de *cómo vivimos*, con un *mindfulness* que nos permita introducir pequeños cambios que nos aporten más energía, felicidad y propósito, disfrutando de la magia de cada día.

Para ello, Anna Sólyom se va deteniendo en las distintas estaciones de la jornada: el despertar, el desayuno, el camino al trabajo, las pausas y respiros, la hora del té, los oasis personales, la celebración de los amigos… Capítulo a capítulo, va trazando una hoja de ruta que nos señala todas aquellas cosas que parecen pequeñas, pero que, cuando un día echemos la vista atrás, como decía Robert Brault, nos daremos cuenta de que en realidad eran las grandes.

El objetivo de este libro, sin embargo, es no tener que esperar al fin de nuestros días para darnos cuenta de lo felices que fuimos, sino llevar desde ahora mismo esa alegría de vivir a cada momento del día como si fuera precioso y único. Porque, de hecho, es así.

En ese sentido, la lectura de este manual, a medida que lo iba revisando, me ha iluminado muchos aspectos de la vida diaria de los que yo no era consciente. En mi caso, los únicos buenos hábitos que tenía eran tomar té verde, no ser fumador ni beber demasiado alcohol. Mientras avanzaba por estas páginas, he empezado a introducir nuevos rituales que están produciendo profundos cambios en mi vida.

Estoy convencido de que cualquier lector que lea este libro y

aplique mínimamente sus contenidos aumentará su bienestar de forma más que notable.

A petición de la autora, además de esta presentación, he aportado al final del libro mis propias leyes personales de la magia cotidiana, 9 principios que he ido descubriendo a lo largo de mis aventuras vitales y que me han llevado a donde estoy.

Será un placer compartirlos con los lectores después de leer este manual de pequeños ritos que generan grandes cambios.

¡Feliz lectura y felices días!

FRANCESC MIRALLES

*A mi familia y amigos en Hungría:*
*gracias por dejarme ir y abrazarme desde la distancia.*
*No sería la persona que soy sin vosotros.*

# NOTA PRELIMINAR DE LA AUTORA: Aplica el kaizen a tus objetivos

Nuestra vida cotidiana se compone de hábitos, muchos de los cuales llevamos a cabo de forma inconsciente, y la alegría y belleza de nuestros días depende justamente de cómo sean.

Dado que los hábitos que llevamos a cabo sin pensar, con el piloto automático, forman parte de la programación de nuestro sistema nervioso, según los expertos necesitaremos un mínimo de 21 días consecutivos para cambiarlos por otros que nos generen más felicidad.

Para ello lo mejor es adoptar una actitud amable y amorosa contigo mismo, recreándote en las nuevas posibilidades, pero sin culparte si fallas al principio. Tampoco Edison encendió la bombilla al primer intento.

Una manera muy efectiva de conseguir los objetivos que deseas es aplicar la filosofía del kaizen a tu vida diaria. Esta expresión japonesa (改善) significa «mejora continua» o «cambio para mejor» y se aplica en las empresas más avanzadas del mundo. Un pequeño progreso cada día logra mejores resultados que los planes maximalistas, también a nivel personal.

El kaizen nos enseña a avanzar un poco día a día, consolidando cada paso para luego dar el siguiente.

Para aplicar los cambios que te inspire este libro, te propongo una pequeña práctica preliminar en tres pasos:

1. *Empieza cada día con gratitud*. Por gozar de otro día en tu vida, por tu salud, por tener la oportunidad de continuar. Piensa en cualquier cosa, aunque sea pequeña, por la que te sientes agradecido. Existen muchas personas que no son tan afortunadas como tú hoy.

2. *Anota un propósito diario*. ¿Qué puedes hacer hoy para que tu día valga la pena? Será más probable que lo consigas si lo escribes previamente.
3. *Reserva 3 minutos para observar tu respiración*. Siéntate en un lugar cómodo, o hazlo de pie si lo prefieres, estira la columna y respira. ¿Cómo te sienta estar vivo hoy?

# Parte I

# RITUALES DE LA MAÑANA

# CAPÍTULO 1
# El arte de despertarse

*El adulto medio, sano y equilibrado se levanta a las siete y media de la mañana sintiéndose fatal.*

JEAN KERR

A medida que maduramos, tendemos a dormir cada vez menos y peor: consideramos que el sueño es lo menos importante de nuestra rutina diaria. Nos hemos convertido en adultos ocupados y responsables, embarcados en múltiples tareas. Además, como bien sabemos, los superhéroes de nuestro mundo nunca duermen…

Tal vez tuvimos problemas de sueño en nuestra tierna infancia, pero nuestros cuidadores, por lo general, nos metían en la cama a pesar de todo, para así disponer de un poco de tiempo para ellos… hasta que el niño o niña se desvelaba, casi siempre antes de lo deseado.

En algún momento de nuestra adolescencia, dejamos atrás la alegría de despertarnos temprano ansiosos por empezar el nuevo día. Nos acostamos mucho más tarde, lo cual tenía su precio por la mañana, cuando había que levantarse para ir al instituto.

Desde entonces, nuestros despertares parecen estar irremediablemente destinados a ser pesados y estresantes.

La clave para cambiar esta pauta es desprendernos de algunos viejos hábitos muy arraigados que hacen de nuestras mañanas un

tormento.

Si no podemos completar nuestro ciclo de sueño, podemos desarrollar fatiga crónica, que impide que nuestro sistema descanse y se recargue. Eso nos volverá más vulnerables a situaciones de estrés, experimentaremos cambios súbitos de humor y enfermaremos con mayor facilidad.

## LA CALIDAD DE TU NOCHE DETERMINA TU MAÑANA

Si nos cuidáramos con el mismo cariño que a las personas que más queremos, llegaríamos a convertirnos en buenos amigos de nosotros mismos. Como afirma el doctor Michael Breus, especialista estadounidense en trastornos del sueño, «necesitamos trabajar con nuestro cuerpo, no contra él».

Según sea la calidad de nuestro descanso nocturno, nos despertaremos descansados y de buen humor, o bien todo lo contrario. Y para ello hay medidas de «higiene del sueño» básicas que hay que seguir, como no leer ni contestar mensajes o correos electrónicos en la cama, no discutir con nuestra pareja o no cenar tarde ni en exceso.

RITUAL ANTIESTRÉS N.º 1

PROGRAMA TU ANTIDESPERTADOR

Si no eres del tipo de persona que se despierta por sí sola y necesitas usar despertador, evita los sonidos estridentes, pues alteran tu sistema nervioso y disparan la respuesta de «correr o luchar». En lugar de ello, programa una melodía o una canción que te guste y te colme de energía.

## ¿QUÉ ANIMAL ERES?[1]

Los investigadores del sueño han descubierto que nuestra necesidad de dormir y nuestros ciclos de sueño están regidos por el

gen PER3. Este regulador del sueño, al controlar la segregación de melatonina de nuestro cuerpo nos dice cuándo tenemos que irnos a dormir y durante cuánto tiempo. Esto marca el llamado ritmo circadiano y varía de una persona a otra, aunque existen algunas pautas comunes.

Según el doctor Michael Breus, que explica sus descubrimientos en su *best seller The Power of When: Learn the Best Time to do Everything*, existen cuatro «cronotipos», cada uno con un patrón diferente de sueño y unas pautas de comportamiento.

Breus se vale de los animales para definirlos:

- **Leones:** son personas madrugadoras que se despiertan muy temprano, sobre las 6 de la mañana, y constituyen entre el 15 y el 20 % de la población. Son concienzudos, prácticos y optimistas, no suelen dormir la siesta, ya que están muy despejados al mediodía.
- **Osos:** se levantan algo más tarde, a un horario adaptado a las rutinas de nuestra sociedad. Constituyen el 50 % de la población; son cautos, amistosos y de mente abierta, están cómodos ante lo que les es familiar, y se encuentran especialmente lúcidos desde media mañana hasta media tarde.
- **Delfines:** representan el 10 % de la población y son «sumamente inteligentes, pero tienen problemas con el sueño». En palabras de este autor, su sueño es más bien frágil, tal vez porque son cautos, neuróticos y perfeccionistas.
- **Lobos:** son animales nocturnos, el momento del día en el que están más despiertos, y constituyen entre el 15 y el 20 % de las personas. Impulsivos, creativos y temperamentales, reaccionan con intensidad emocional. Empiezan a estar en plenas facultades a partir de las 19 h.

Determinar tu cronotipo es un buen punto de partida para reconocer tus pautas de sueño y actividad.

## ¿CUÁL ES EL SECRETO PARA DESPERTARSE CON UNA SONRISA?

Por lo general, una persona adulta (entre 18 y 65 años) necesita de 7 a 9 horas de sueño por día. Este tiempo se puede reducir a 7 u 8 horas después de los 65 años debido a los cambios hormonales. Pasamos un tercio de nuestra vida durmiendo y eso es por algo: no solo lo necesitamos para seguir vivos, sino también para tener un buen nivel energético.

### ¿QUÉ OCURRE EN NUESTRO CUERPO MIENTRAS DORMIMOS?

Por sorprendente que nos resulte, nuestro cerebro está, en realidad, más activo cuando dormimos que cuando estamos despiertos. Por la noche procesa información y recuerdos, mientras otras partes del cuerpo se relajan. Nuestros ritmos respiratorio y cardíaco se ralentizan. El hígado pasa de desintoxicar a sintetizar. La temperatura del cuerpo y la presión sanguínea disminuyen. Además, nuestras hormonas del crecimiento se liberan durante el sueño, generando células que construyen y reparan posibles daños en el cuerpo (en caso de que ya no estemos en edad de crecer).

Más allá de si somos personas mañaneras o no, hay cosas que podemos hacer para mejorar el descanso nocturno y vivir con alegría el nuevo día:

- Es recomendable dormir en un colchón que no sea ni demasiado blando ni demasiado duro.
- Utilizar la almohada adecuada. Para evitar contracturas durante el descanso nocturno, la correcta es aquella que no contrae ni estira la zona cervical.
- Es mejor dormir en una habitación fresca. Mantén la temperatura baja, entre 18 y 22 °C.

- Elige una alarma cuyo sonido te resulte agradable. Te sentirás mejor cuando sea la primera cosa que oigas por la mañana.
- Si estás habituado a apretar el botón *snooze* para seguir durmiendo un rato más, pon tu despertador lejos de la cama. Los 10 o 15 minutos que transcurren hasta que vuelve a sonar no son suficientes para alcanzar un sueño profundo, y lo sabes. Prueba a cambiar la costumbre de usar el *snooze*, proponiéndote hacer cualquier cosa que desees en esos 10 minutos, menos dormir. Puedes desperezarte —a la manera de los gatos— para estirar la columna, o darte un suave masaje facial.
- Deja entrar la claridad en cuanto hayas abierto los ojos. La luz ayuda al cuerpo a despertarse.
- Abre la ventana para que corra el aire fresco.
- Prepárate una banda sonora matutina que te dé energía y optimismo.
- Desarrolla nuevos hábitos de sueño y respétalos. El cuerpo agradece la regularidad y el orden. Trata de ir a dormir siempre alrededor de la misma hora y evita prolongar mucho el sueño los fines de semana.
- Para animarte a saltar de la cama, piensa en algo motivador que te espera en ese día en particular.

# CAPÍTULO 2
# La hora del baño

*Podría trabajar en la ducha,*
*si existiera el papel de plástico.*

UMBERTO ECO

El agua es un elemento mágico: nos rodea desde el momento de nuestra concepción, nos envuelve mientras estamos en el vientre de nuestra madre y nos acompaña toda la vida. Cuando nacemos, nuestro cuerpo está compuesto por un 80 % de agua, que pasa a ser el 70 % cuando llegamos a la edad adulta.

Aparte de ser una necesidad para el ser humano, el agua nos permite flotar y experimentar la falta de gravedad. Utilizamos expresiones como dejarnos llevar por la corriente o nadar contra ella.

Como parte de nuestra higiene, no solo nos libra de la suciedad, sino también del estrés diario. Nos ayuda a relajarnos, a pensar, a soltarnos.

Nuestro ritual matutino no tiene que incluir, necesariamente, la ducha; si preferimos ducharnos por la noche es nuestra elección. Solo es importante entender que es un momento perfecto para estar con nosotros mismos, preparando nuestro cuerpo y nuestro espíritu para el día que nos espera, o cerrando una jornada llena de experiencias y aprendizajes.

Para ducharnos sin prisas, podemos desarrollar algunos hábitos saludables y energéticos, incluso si solo disponemos de un tiempo breve, entre 10 y 15 minutos.

RITUAL ANTIESTRÉS N.° 2

> DESPIERTA TU CUERPO

Una práctica proveniente del ayurveda, la antigua medicina india que busca restaurar el equilibrio del cuerpo y la mente, consiste en frotar el cuerpo en seco con un cepillo suave pero firme, no solo para eliminar las células muertas, sino para estimular nuestra circulación desde las extremidades hacia el corazón. Una vez que hayamos frotado todo el cuerpo, podremos meternos en la ducha.

Una ducha caliente ayuda a relajar los músculos y a aliviar el estrés, pero con cuidado: el agua demasiado caliente reseca el pelo y la piel. Tanto el agua fría como la caliente estimulan la circulación, aunque el agua fría o templada es mucho más amable con tu cabello y tu piel. Sin embargo, no se trata de que sufras todas las mañanas duchándote solo con agua fría. Unos minutos de agua fresca al finalizar la ducha caliente son suficientes para vigorizarte.

La expresión que tenemos cuando nos despertamos y nos miramos en el espejo es una buena razón para empezar la mañana con una sonrisa. Sin importar cómo hayas dormido y lo que te espera ese día, esos minutos contigo mismo en el baño son un tesoro.

Mírate con atención y agradece a tu cuerpo ser tu vehículo para la vida. Aunque sientas la tentación, evita llevar el móvil y a tu jefe al baño contigo.

Regálate este tiempo solo para prepararte para el día que te espera.

Algunos consejos prácticos:

- Ten presente que lo que pienses sobre tu aspecto afectará a la forma en que afrontes el día. Piensa en positivo y céntrate en lo que te gusta de tu físico. Se dice que la belleza está en el ojo de quien mira: si te contemplas de forma amable y apreciativa, te sentirás florecer durante el día.
- Sonríe a tu propia imagen en el espejo, como una cura de amabilidad, y aumentarás tu nivel de autoestima.
- Cuida de tu cuerpo como si se tratara de un niño o de un amigo muy querido. Esta es tu hora mágica: todo es bienvenido, todo está permitido. Ejercicios faciales, máscaras faciales, masaje con cristales o un baño caliente, si te apetece.

EL MINUTO QI GONG

Qi gong, que significa «energía vital», es un antiguo movimiento holístico y una práctica de la meditación de China que tiene su origen en las artes marciales. El qi gong, también llamado chi kung, proporciona un restablecimiento rápido y efectivo de nuestras energías, y no solo por la mañana, sino a cualquier hora del día en la que nos sintamos decaídos.

Antes o después del baño, sigue estos tres pasos para despertar tus centros de energía:

- **Sacude, sacude, sacude.** Empieza por sacudir los brazos, la cadera, el cuello, la cabeza, todo tu cuerpo… ¡Sacúdete con ganas! Hazlo durante 20 o 30 segundos; te ayudará a descargar la tensión acumulada en tus músculos.
- **Golpetea tu cuerpo** con el puño cerrado pero de forma suave, en todas las partes que estén a tu alcance: hombros, brazos, parte baja de la espalda, caderas, pecho, vientre y piernas. Hazlo durante otros 20 o 30 segundos.
- **Gira la parte superior del cuerpo y balancea los brazos** alrededor del cuerpo, dejando que se muevan libremente por su propio peso, golpeando suavemente la espalda cuando esté al alcance de tu mano. Hazlo durante unos 20 segundos.

# CAPÍTULO 3
# Saludo al Sol

*Cuéntame la historia*
*de cómo el Sol amaba tanto a la Luna*
*que él moría cada noche*
*solo para que ella pudiera respirar…*

HANAKO ISHII

Saludar al sol es un rito tan antiguo como la humanidad. Desde los tiempos más remotos, el sol siempre ha simbolizado la vida, la abundancia, el poder, la energía…

En el antiguo Egipto, los faraones eran considerados descendientes de Ra, el dios Sol. En la Grecia antigua, el dios del Sol era Helios, y los helenos, sus hijos.

En el hinduismo, su nombre más común en sánscrito es Surja. De acuerdo con los Vedas, los textos más antiguos de la literatura india, la forma de Saludo al Sol más conocida es una sucesión de doce movimientos conocida como *Surja Namaskara,* expresión que significa «saludar la esencia del sol con nuestra propia esencia».

RITUAL ANTIESTRÉS N.° 3
> MUÉVETE

Puedes hacer pilates, yogalates, estiramientos o incluso bailar para empezar la mañana: muchos de

estos ejercicios pueden hacerse en tan poco tiempo como 5 o 6 minutos. El objetivo es dejar que tu cuerpo se mueva, que se estire bajo la piel. No es necesario que te agobies obligándote a ir a un gimnasio si no te motiva. Existen muchas tiendas *online* que ofrecen cursos y vídeos para los que quieren empezar a hacer ejercicio físico en casa. También puedes encontrar tutoriales de ese tipo en YouTube.
Tu columna es como una pequeña víbora que necesita que la despierten todas las mañanas para que la energía fluya libremente de la cabeza a los pies.

## NO TE VUELVAS RÍGIDO

Debo confesar que nunca me ha gustado hacer ejercicio. Tras el cambio de régimen en mi país de nacimiento, Hungría, mi abuela paterna se dedicó a grabar clases de *fitness* de la televisión estadounidense con la idea de realizar ejercicios suaves. Los profesores de aquel entonces tenían el *look* típico de los años ochenta y noventa, vestidos con conjuntos coloridos y peinados llamativos que me parecían muy graciosos (yo tenía 9 o 10 años).

Este fue el comienzo y el final de mi relación con las clases de *fitness*.

Mi abuela empezó a grabar estos programas con una antena parabólica —algo muy novedoso en aquel entonces— y el viejo reproductor de vídeo de mi padre, que se abría por arriba. Quince años más tarde se pasó a los DVD, y continuó con su rutina de la mañana para mantenerse en forma. No era una persona especialmente flexible, en ningún sentido. Simplemente, cuando estaba convencida de que valía la pena hacer algo, no dejaba de hacerlo.

No creo que supiera nada sobre el yoga; de hecho, como superviviente del Holocausto, rechazaba cualquier cosa que tuviera que ver con creencias. Sin embargo, su excelente sentido del humor la ayudó a superar su rigidez mental y emocional, y en sus

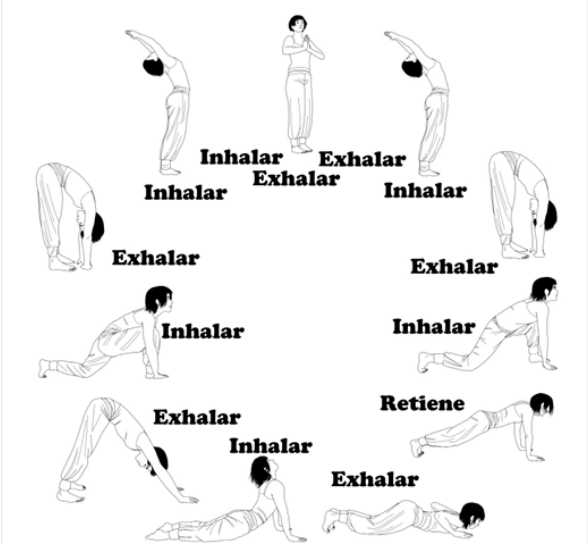
últimos años reía mucho más que de joven. Pienso que esta distensión tuvo mucho que ver con los ejercicios matutinos que realizaba a diario, porque también mantuvieron en forma su mente.

Los japoneses centenarios entrevistados por Francesc Miralles y Héctor García en su libro *Ikigai*[2] también mencionan los ejercicios que realizan cada mañana, consistentes en suaves estiramientos, denominados Radio Taiso porque los ejercicios originales se transmitían por la radio.

## HAZ TUS REVERENCIAS

No es indispensable que incluyas el yoga en tu ritual matutino. Quizá prefieras hacer algunos estiramientos tras haber salido de la cama o bien sentarte unos minutos a meditar. En todo caso, el Saludo al Sol es uno de los ejercicios más sencillos, efectivos y vigorizantes que existen.

Puedes aprender los pasos siguiendo un tutorial en YouTube a través de tu móvil.




Mediante esta reverencia, honramos y saludamos a todos los seres que existen y aceptamos nuestra pequeñez. La aceptación nos abre la posibilidad de dejar ir todo lo que no necesitamos y nos

predispone a aprender cosas nuevas.

Cuando somos capaces de dejar atrás lo viejo y crear espacio para lo que todavía no sabemos, nos desprendemos de los hábitos caducos y despertamos nuestra mente, a la vez que los músculos del cuerpo, a medida que respiramos en cada postura.

K. Pattabhi Jois (1915-2009), maestro yoga indio y fundador de Asthanga Vinyasa, lo resume con perspicacia: «El cuerpo no es rígido. Es la mente la que es rígida».

## ALGUNAS POLÉMICAS ACERCA DE LA HISTORIA DEL SALUDO AL SOL

Es posible que la secuencia del Saludo al Sol no sea tan antigua ni tan poderosa como se puede creer a primera vista.

El doctor Mark Singleton, investigador de la historia del yoga en Gran Bretaña, ha compartido sus descubrimientos acerca de los orígenes del Saludo al Sol en su libro *The Yoga Body. The Origins of Modern Posture Practice:*

«El Suryanamaskar, hoy totalmente incorporado en el medio yoguístico internacional como una supuesta técnica “tradicional", fue concebido por primera vez por un fisiculturista (Prathinidhi Pant, al comienzo del siglo XX), y más tarde fue popularizado por otros fisiculturistas… Sin embargo, en esa época […] el Suryanamaskar no era todavía considerado como parte del yoga por los que practicaban y estudiaban sus técnicas».[3]

En el otro extremo, Christopher P. Tompkins, investigador del hatha yoga y académico de la lengua sánscrita, sostiene en uno de sus artículos[4] que el Saludo al Sol es un antiguo rito diario practicado en la India desde el siglo X.

Tompkins basa sus afirmaciones en nueve años de investigación de textos tántricos que nunca se habían publicado antes. Este estudioso nos ofrece un hermoso y poético fragmento de los tiempos medievales:

«En la práctica del yoga, al moverse hacia la tierra en una secuencia de posturas Danda (flexión), la Madre del Universo debe

estar silenciosamente involucrada todo el tiempo… como si [Ella] fuera la que realiza [el Movimiento]». Goraksha, sabio y maestro medieval de hatha yoga [*Goraksha-gutika*, verso 38].

Sea cual sea la verdad, puedes practicar por las mañanas el Saludo al Sol para sentirte en forma y empezar el día con inspiración.

## EL ARTE DE RESPIRAR

Una clave para practicar esta secuencia de movimientos, cuyas posturas pueden variar según la tradición, es sincronizar tu respiración con tus movimientos. De este modo estimularás tus energías y al mismo tiempo estarás meditando, porque cuando tomas conciencia de tu cuerpo y prestas atención a tu respiración, la mente no tiene más remedio que permanecer en el presente, en lo que está ocurriendo aquí y ahora.

Si te interesa iniciarte en el yoga de forma más seria, es aconsejable que busques un buen centro y un maestro de confianza.

DIEZ BENEFICIOS DEL SŪRJA NAMASKĀRA

- Fortalece la totalidad del sistema digestivo.
- Vigoriza y restablece el sistema nervioso.
- Energiza el corazón, y regula la presión sanguínea y el pulso.
- Estimula la salud de los pulmones y la respiración.
- Fomenta la actividad glandular.
- Fortalece los músculos de la parte superior e inferior del cuerpo, incluidos el abdomen y la espalda.
- Reduce el exceso de grasa en el cuerpo.
- Mejora el funcionamiento de los riñones.
- Favorece una postura correcta.
- Aporta claridad a la mente.

# CAPÍTULO 4
# «Vísteme despacio que tengo prisa»

*Tú decides lo que eres y lo que quieres expresar*
*a través de la forma en la que vistes y vives.*

GIANNI VERSACE

A no ser que trabajes en casa, más pronto que tarde tendrás que vestirte. Y, aunque no te des cuenta, ese es un ritual en toda regla. Especialmente para las mujeres, la pregunta «¿Y hoy qué me pongo?» marca el rito de paso entre el hogar y un mundo exterior donde cualquier cosa puede suceder.

La ropa que elegimos y sus colores hablan de cómo nos sentimos y de qué manera nos presentamos al mundo. Eso es lo que hace que a veces nos resulte difícil elegir, dependiendo de nuestro humor y nivel energético, y de la ropa que tengamos disponible.

Vestirse con tiempo es un ritual que merece la pena cultivar para la felicidad cotidiana.

Aún recuerdo como, de pequeña, mi madre siempre me decía que preparara mi ropa la noche antes de ir al colegio. Así no tendría que ir con prisa por la mañana. Yo era del tipo «un minuto más…» y acababa corriendo, con lo que el día empezaba siendo un agobio.

RITUAL ANTIESTRÉS N.º 4
> UN PROBLEMA MENOS

Si eres de las personas que se agobian al abrir el armario, elige la ropa que vas a ponerte la noche antes y déjala lista en una silla. De este modo empezarás el día con un problema menos.

## LO QUE TE PONES PUEDE CAMBIAR TU VIDA

El acto de vestirse y desvestirse puede resultarnos uno de los rituales más aburridos que hacemos cada día. Sin embargo, esta actividad cotidiana tiene mucha más magia de la que nos puede parecer a simple vista.

Las británicas Trinny Woodall y Susannah Constantine lo remarcan en su libro *Lo que te pones puede cambiar tu vida*. Veamos algunos rituales que proponen en relación con la ropa:

1. *Haz migas con la forma de tu cuerpo*. Primero de todo, concédete un rato delante del espejo para apreciarlo. El mejor momento para mirarte es por la mañana, después de haber dormido bien; aún mejor si es fin de semana, ya que nuestros ojos son más amables e indulgentes.
2. *Haz migas con tu ropa interior.* Abre los cajones de tu ropa íntima y vuelve al espejo. Aquí vas a hacer una criba necesaria: deshazte de las prendas que estén gastadas o que ya no te queden bien. La mejor ropa interior es aquella que esconde lo que necesita esconderse y que muestra lo que hay que mostrar. A medida que tu cuerpo cambie, tendrás que repetir este ritual.
3. *Haz migas con los colores que te quedan bien.* Vuelve al espejo y elige las prendas que más te gusta llevar. Probablemente son del color con el que más te identificas y el que mejor te sienta. Es muy importante descubrir cuáles son tus colores y los tonos, ya que revelan tu identidad.

## REORGANIZAR TU ARMARIO ROPERO

Hay muchas cosas en las que nadie pensaría cuando tiene prisa delante del armario. Puedes ahorrar tiempo y evitar el «no tengo nada que ponerme» siguiendo unos sencillos pasos para reorganizar tu armario ropero:

1. *Guarda la ropa que ya no es de temporada*. Parece una obviedad, pero a menudo se nos mezclan prendas de manga corta y larga, lo que es de abrigo y lo que no. El primer paso sería dejar a la vista en nuestro armario solo aquello que podemos ponernos.
2. *Regala lo que ya no te pones*. Probablemente, hay un 50 % o más de tu vestuario que no te pones nunca, pero que sigue ocupando espacio porque te da pereza o pena deshacerte de esas prendas que quizás en el pasado te sentaban bien o te gustaban. Se lo puedes dar a una amiga, o bien a organizaciones sin ánimo de lucro como Humana, Cáritas o la Cruz Roja. Si dudas entre regalar o no la ropa que ya no te pones, guárdala en una caja y ciérrala con una etiqueta con la fecha. Si al cabo de dos años no la has abierto, dona el contenido sin dudarlo.
3. *Apuesta por el minimalismo*. El lema sería *poco y bueno*. Trata de comprar menos prendas y de mejor calidad y diseño, de modo que te duren mucho tiempo y tengas siempre ganas de ponértelas.

## LA FELICIDAD DE REPETIR

En su novela *La insoportable levedad del ser,* Milan Kundera decía que «la felicidad es el deseo de repetir» y eso puede ser aplicable a la elección de nuestro vestuario para cada día.

Mark Zuckerberg, el joven fundador de Facebook, no ha cambiado nada de su vestuario desde que realizara su primera presentación en público. Aún lleva la misma camiseta gris, el mismo jersey gris oscuro, y el mismo tipo de pantalones y zapatos. Como él dice: «Quiero simplificar mi vida de manera que deba tomar el menor número de decisiones posible, excepto para servir a mi comunidad».

Esta es una manera muy zen de simplificar las cosas que puede estar inspirada en el icónico Steve Jobs, que durante años vistió exactamente igual en todas sus apariciones en público: polo negro de cuello alto, tejanos y zapatillas deportivas blancas.

Cuando el autor de su biografía, Walter Isaacson, le preguntó por esa fidelidad a un mismo atuendo, Jobs le explicó que en Japón había trabado amistad con el prestigioso diseñador Issey Miyake, quien había diseñado el uniforme de los trabajadores de Sony, entre muchas otras compañías.

Aunque el personal de Apple se opuso frontalmente a la idea de Jobs de procurarles un chaleco ideado por Miyake, finalmente decidió fijar un uniforme para él, ya que le resultaría muy práctico para el día a día y además se convertiría, durante las presentaciones, en su sello de identidad.

¿CUÁL ES TU UNIFORME?
Si tuvieras que llevar una sola combinación para el resto de tu vida, ¿qué prendas elegirías y por qué? Trata de poner en palabras qué valores encarna cada una de las partes de tu atuendo (pon un adjetivo para cada uno), y descubrirás cómo te ves a ti mismo, cómo te defines a través de lo que llevas.

Ni corto ni perezoso, Steve Jobs le pidió al japonés que le fabricara un centenar de polos negros de su talla. Cuando Miyake le preguntó, sorprendido, para qué quería tal cantidad, el CEO de Apple le contestó: «Esto es lo que yo visto. Así tendré suficientes para el resto de mi vida».

Aunque de modo menos radical, otro estadounidense que se apuntó a la felicidad de repetir fue Barack Obama, que viste casi exclusivamente trajes grises o azules. Al ser preguntado sobre esta «falta de fantasía», contestó: «No quiero tomar decisiones sobre lo que como o visto cada día, porque ya tengo demasiadas decisiones que tomar».

## CONSEJOS FINALES

- Hay una ropa adecuada para cada día y ocasión. Antes de iniciar el ritual de vestirte, pregúntate por tu estado de ánimo y qué tipo de cosas te esperan en el trabajo.
- En caso de no poder decidirte, date 5 minutos frente a tu armario y conéctate con tus deseos y sentidos: ¿Con qué colores me sentiré bien hoy? ¿Qué tipo de ropa expresará mejor quién soy y cómo estoy?
- Si estás solo o te sientes triste, para compensar el ánimo gris ponte ropa de colores y que realcen tu figura. No importa si nadie va a verla. Aunque te quedes en casa, póntela para gustarte a ti mismo.
- Cuando hayas escogido algo pero te sientas incómodo antes de salir de casa, ¡cámbialo! Vas a pasarte la mitad del día con esa ropa. Vale la pena sentirse a gusto.

### DIME CÓMO VISTES Y TE DIRÉ EN QUÉ CREES

En la Gala MET en 2017, Emma Watson lució un vestido de Calvin Klein hecho de plástico reciclado de botellas. Con ello, la estrella femenina de *Harry Potter* quería transmitir su apoyo a la moda sostenible, que respeta los recursos del planeta y cuida de las criaturas que lo habitan.

Otro ejemplo de expresión de la propia personalidad en la alfombra roja fue la de Julia Roberts, que se presentó descalza en el Festival de Cannes, donde el protocolo marca que las mujeres deben llevar tacones. Su iniciativa fue celebrada por otras estrellas como

Emily Blunt.

# CAPÍTULO 5
# Desayunar o no desayunar, esa es la cuestión

*Aunque estuviéramos esperando el fin del mundo, no deberíamos privarnos de tomar antes un buen desayuno.*

ROBERT A. HEINLEIN

En mi familia, el refrán «Desayuna como un rey, almuerza como un príncipe y cena como un mendigo» se aplica a rajatabla. Siempre hemos gozado del desayuno, pase lo que pase, y si es posible salado…

La importancia del desayuno es objeto de controversia entre muchos expertos en nutrición, que debaten acerca de cómo la costumbre de desayunar —o de no hacerlo— afecta a nuestro peso y nuestra salud, y si realmente es una comida tan importante como se dice.

En cualquier caso, a nuestro cuerpo le sientan bien los hábitos, como a los niños, y el combustible que nos damos para empezar el día no es algo de lo que se pueda prescindir.

Aun así, nuestras rutinas alimentarias se ven afectadas por las circunstancias que vivimos y por nuestro estado emocional; dependen mucho de nuestro nivel de estrés. Por ejemplo, si estamos viviendo el duelo por una pérdida, tendremos menos

apetito, o, si somos ansiosos, solemos comer más y peor.

RITUAL ANTIESTRÉS N.° 5
> TÓMATE UN TENTEMPIÉ

Si no tienes tiempo para prepararte algo que te apetece, o sencillamente te levantas sin hambre, acostúmbrate a comer una barrita de muesli o al menos una tostada con tu café o té de la mañana, porque con ello proteges tu estómago de esta bebida excitante. Un tentempié aleja el riesgo de padecer ardores de estómago y reflujo, ya que el café solo o el té negro son muy ácidos.

## EL AMIGO FELIZ

Hacernos amigos de nuestro cuerpo es fundamental para crear hábitos saludables que nos permitan afrontar los desafíos de cada día con alegría.

Nuestros rituales de la mañana, incluido el desayuno, están destinados a mantenernos en forma, tanto física como espiritualmente.

La cuestión del desayuno gira en torno al «cuándo», más que al «qué». El objetivo es que nuestro cuerpo siga siendo nuestro amigo, y un amigo feliz, porque de ese modo mantendremos un buen nivel energético a la vez que preservamos la silueta.

El doctor Michael Breus explica en su libro *The Power of When* que en muchos casos aumentamos de peso porque nuestros hábitos alimentarios no están sincronizados con nuestro reloj biológico.

El cuerpo es un sistema complejo. No solo cuenta con un ritmo biológico general, sino que nuestros órganos internos tienen sus propios horarios de trabajo y descanso. Esto es algo que saben bien las tradiciones curativas chinas y ayurvédicas.

«Existe una relación directa entre el desajuste de los ritmos biológicos y la grasa abdominal. Si nuestro reloj biológico está en buen estado, también lo estará nuestro cuerpo. Si no, es probable

que se produzcan problemas digestivos y disfunciones metabólicas», explica el doctor Breus.5

## CONOCE A TU ANIMAL

Si renuncias a desayunar con el propósito de perder peso, deberías repensarlo a la luz de los descubrimientos del doctor Breus: «Cuando tus comidas no están sincronizadas con tu ritmo biológico, el resultado es una acumulación masiva de kilos. El exceso de grasas y el desajuste de las hormonas metabólicas causan inflamación y oxidación, que a su vez provocan casi todas las enfermedades conocidas, especialmente las del corazón, así como el cáncer y la diabetes. Esto se puede evitar e incluso revertir si dirigimos nuestra atención hacia el “cuándo" comer, dejando de lado por el momento el “qué". Aun si no modificaras “qué" comes y solo cambiaras “cuándo" lo haces, perderías peso».6

## CUESTIONARIO PARA ESTABLECER TU CRONOTIPO

Para las siguientes diez afirmaciones, escoje la letra «V», para Verdadero, y la «F», para Falso.

1. El menor sonido o luz puede mantenerme despierto o despertarme.V o F
2. La comida no es una gran pasión para mí. V o F
3. Por lo general, me levanto antes de que suene la alarma. V o F
4. No puedo dormir bien en aviones, incluso con una máscara para los ojos y tapones para los oídos. V o F
5. A menudo, estoy irritable debido a la fatiga. V o F
6. Me preocupo desmesuradamente debido a la fatiga.V o F
7. Fui diagnosticado por un médico o me he autodiagnosticado como insomne.V o F
8. En la escuela, estaba ansioso por mis calificaciones.V o F
9. Pierdo el sueño pensando en lo que sucedió en el pasado y lo

que podría suceder en el futuro.V o F

10. Soy un perfeccionista. V o F

Si has escogido «V» como Verdadero 7 o más veces en las afirmaciones anteriores eres un Delfín y puedes omitir el resto de las preguntas. En caso contrario, pasamos al segundo cuestionario:

Después de cada una de las opciones hay un número entre paréntesis. Suma al final la puntuación obtenida.

**1. Si no tuvieras nada que hacer mañana y pudieras dormir todo el tiempo que quisieras, ¿cuándo te despertarías?**

a. Antes de las 6.30 (1)
b. Entre las 6.30 y las 8.45 (2)
c. Después de las 8.45 (3)

**2. Cuando tienes que levantarte de la cama a una hora determinada, ¿usas alarma?**

a. No hay necesidad. Me despierto por mi cuenta en el momento justo. (1)
b. Sí, necesito la alarma, con la función *snooze* y una repetición de alarma. (2)
c. Sí, necesito la alarma, con la función *snooze* y varias repeticiones de alarma. (3)

**3. ¿Cuándo te levantas los fines de semana?**

a. A la misma hora que entre semana. (1)
b. Entre 45 y 90 minutos más tarde que mi horario entre semana. (2)
c. 90 minutos o más tarde que mi horario entre semana. (3)

**4. ¿Cómo experimentas el *jet lag?***

a. Me desajusta durante unos cuantos días. (1)
b. Me ajusto en 48 horas. (2)
c. Me ajusto rápidamente, especialmente cuando viajo al oeste. (3)

**5. ¿Cuál es tu comida favorita? (Piensa en la hora del día más que en el menú.)**

a. Desayuno. (1)
b. Almuerzo. (2)
c. Cena. (3)

**6. Si volvieras a la escuela secundaria para hacer un examen de bachillerato, ¿cuándo preferirías comenzar la prueba para concentrarte mejor?**

a. Temprano por la mañana. (1)
b. A primera hora de la tarde. (2)
c. A media tarde. (3)

**7. Si pudieras elegir cualquier momento del día para hacer un entrenamiento deportivo, ¿cuándo lo harías?**

a. Antes de las 8.00 (1)
b. Entre las 8.00 y las 16.00 (2)
c. Después de las 16.00 (3)

**8. ¿Cuándo estás más alerta?**

a. Una o dos horas después de levantarme. (1)
b. De dos a cuatro horas después de levantarme. (2)
c. De cuatro a seis horas después de levantarme. (3)

**9. Si pudieras elegir tu horario de trabajo de cinco horas, ¿qué bloque de horas consecutivas elegirías?**

a. De 4.00 a 9.00. (1)
b. De 9.00 a 14.00. (2)
c. De 16.00 a 21.00. (3)

**10. ¿Te consideras a ti mismo...**

a. De hemisferio izquierdo, es decir, un pensador estratégico y analítico? (1)
b. Un pensador equilibrado? (2)
c. De hemisferio derecho, es decir, un pensador creativo y perspicaz? (3)

**11. ¿Haces la siesta?**

a. Nunca. (1)
b. Algunas veces el fin de semana. (2)
c. Si hiciera siesta, estaría despierto toda la noche. (3)

**12. Si tuvieras que dedicar dos horas a un trabajo físico duro, como mover muebles o cortar madera, ¿cuándo elegirías hacerlo para tener la máxima eficiencia y seguridad?**

a. De 8.00 a 10.00. (1)
b. De 11.00 a 13.00. (2)
c. De 18.00 a 20.00. (3)

**13. En cuanto a tu estado general de salud, ¿qué afirmación es la tuya?**

a. «Tomo decisiones saludables casi todo el tiempo.» (1)
b. «A veces tomo decisiones saludables.» (2)
c. «Me cuesta tomar decisiones saludables.» (3)

**14. ¿Cuál es tu nivel de comodidad asumiendo riesgos?**

a. Bajo. (1)
b. Medio. (2)
c. Alto. (3)

**15. ¿Cómo te consideras a ti mismo?**

a. Orientado hacia el futuro con grandes planes y objetivos. (1)
b. Informado del pasado, esperanzado sobre el futuro y aspirando a vivir el momento. (2)
c. Orientado al presente. Se trata de lo que sienta bien ahora. (3)

**16. ¿Qué clase de estudiante eras?**

a. Brillante. (1)
b. Regular. (2)
c. Vago. (3)

**17. Cuando te levantas por la mañana, estás...**

a. Con los ojos brillantes. (1)
b. Aturdido, pero no confundido. (2)
c. Grogui, con los párpados hechos de cemento. (3)

**18. ¿Cómo describirías tu apetito media hora después de haber despertado?**

a. Muy hambriento. (1)
b. Hambriento. (2)
c. Para nada hambriento. (3)

**19. ¿Con qué frecuencia sufres insomnio?**

a. Rara vez, solo cuando me estoy ajustando a una nueva zona horaria. (1)
b. Ocasionalmente, cuando paso por un momento difícil o estoy estresado. (2)
c. Crónicamente. Viene a oleadas. (3)

**20. ¿Cómo describirías la satisfacción general de tu vida?**

a. Alta. (0)
b. Buena. (2)
c. Baja. (4)

**Puntuación**

19-32: León
33-47: Oso
48-61: Lobo

MICHAEL BREUS, *The Power of When: Learn the Best Time to do Everything*

¿Qué animal te ha correspondido al hacer este cuestionario? Si sabes cuál es tu cronoanimal, estás un paso más cerca de descubrir los rituales matutinos adecuados para ti.

Las recomendaciones del doctor Breus son las siguientes:

• Los Delfines desayunan a las 8.00 h, almuerzan a las 12.00 h y

cenan a las 19.30 h.
- Los Leones desayunan a las 6.00 h, almuerzan a las 12.00 h y cenan a las 18.00 h.
- Los Osos desayunan a las 7.30 h, almuerzan a las 12.30 h y cenan a las 19.30 h.
- Los Lobos desayunan a las 8.00 h, almuerzan a las 13.00 h y cenan a las 20.00 h.

Ciertamente, algunas culturas facilitan nuestro esfuerzo de sintonizar con nuestro cronotipo, y otras lo entorpecen. Almorzar y cenar tarde, como se acostumbra a hacer en España, en mi caso, supuso añadir unos 5 o 6 kilos a mi peso habitual. En mi país de nacimiento, Hungría, es habitual comer temprano y más veces al día.

¿LO SABÍAS?

- El ritmo de comidas ideal, tanto para la salud como para la silueta, es tomar algo pequeño cada 4 horas.
- Los estudios indican que las personas que desayunan bien suelen desarrollar, en general, hábitos alimentarios más saludables que las que se saltan el desayuno.
- El hecho de que tomes o no el desayuno no guarda relación con el número de calorías que quemas durante el día.
- Desde la perspectiva ayurvédica, no es recomendable saltarse el desayuno, porque eso nos vuelve irritables y desequilibra nuestras emociones.

## CONSEJOS FINALES

- Si sigues unos hábitos alimentarios desordenados, obsérvate por un periodo de unas dos semanas. Anota cada día si has

desayunado y, en caso afirmativo, en qué ha consistido y cuándo lo has tomado. Anota cómo te has sentido al salir de casa y durante el día, si has permanecido equilibrado en situaciones de estrés, y si tu peso ha subido o bajado al final de la semana.

- Si sientes hambre por la mañana, dale su lugar al desayuno. Estarás mejor preparado para afrontar los desafíos del día, tanto los laborales como los emocionales. Si no tienes hambre y, por lo general, no te gusta desayunar, limítate a tomar un tentempié protector si vas a ingerir café o té negro.
- Si eres de los que corren por la mañana, prepara tu desayuno la noche anterior, mientras haces la cena. De ese modo ganarás tiempo y eliminarás de tu día un factor de estrés.
- Si quieres desayunar a la vez que practicas *mindfulness,* deja el móvil y el periódico, y fija tu atención en la comida que ingieres, masticando con cuidado para que el sabor del alimento se manifieste, y satisfaga tu apetito y las necesidades de tu cuerpo.

# CAPÍTULO 6
# El juego de las prioridades

*No puedes cambiar el fruto sin cambiar la raíz.*

STEPHEN R. COVEY

No todo el mundo sabe establecer prioridades, pero la buena noticia es que se puede aprender a hacerlo. No se trata solamente de organizar nuestras tareas, sino de gestionar mejor nuestra vida cotidiana en general.

Stephen R. Covey lo explica muy bien en su clásico *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva,*[7] una excelente guía para mejorar el rendimiento personal. Además de hombre de negocios y conferenciante motivacional, Covey diseñó los famosos cuadrantes «urgente/importante» —se muestran más adelante en este capítulo —, que siguen siendo útiles para comprender la manera en que distribuimos nuestro tiempo.

Cuando vivimos en el caos, saltamos de urgencia en urgencia y es raro que prestemos atención a lo que es realmente importante para nosotros. Lo peligroso si nos acostumbramos a actuar como bomberos —apagando incendios aquí y allá—, sin tener presentes nuestros valores y metas, es que podemos acabar desperdiciando nuestra vida siguiendo las prioridades de otros.

Casi todo lo que nos dicen que es *urgente* suele ser *importante* para otra persona, pero no para nosotros, y el precio que muchas

veces pagamos por atenderlo es dejar de lado lo que en realidad es importante para nosotros.

Si en lugar de seguir nuestras prioridades, nos dejamos presionar y acabamos haciendo lo que otros esperan de nosotros, perderemos de vista nuestras propias necesidades.

RITUAL ANTIESTRÉS N.° 6

EJERCICIO DE LA ASERTIVIDAD

Haz tu lista de tareas del día y pon un signo «+» delante de aquellas que únicamente puedes hacer tú y que no puedes delegar. Entre estas, añade luego una «o» delante de las tareas que consideres importantes. Tómate un momento para analizar. ¿Para quién son importantes esas tareas? Anímate a ser asertivo y ordena tu lista desde tus prioridades personales. Olvídate de salvar a todo el mundo y de ser Superman o Wonder Woman.

Es importante que hagas bien tu trabajo, pero no olvides incluirte a ti mismo entre tus «necesidades» importantes y urgentes.

## ESTABLECER PRIORIDADES

Tener las prioridadaes claras ayuda a desarrollar el hábito de mantener un equilibrio entre la vida profesional y la personal. Permite aprender cosas importantes sobre uno mismo, favoreciendo el cambio en caso de que no estemos satisfechos con lo que descubramos.

Para ello puede sernos muy útil el camino del kaizen que mencionamos en la nota preliminar. Cuando se trata de cambiar de raíz un hábito que te disgusta o que ya no te es útil, la disciplina es fundamental para lograr tu objetivo.

A mí me gusta imaginar los ejercicios de este capítulo como un «reseteado» o rediseño de nuestras capacidades, muchas de las cuales no utilizamos, a fin de que nos lleven en la dirección que

hemos elegido. Para ello, es de gran ayuda planificar a largo plazo, como propone Covey en su libro: «Diseñar nuestro plan empezando por el fin, por el objetivo que deseamos conseguir». Es como esos dibujos de laberintos de nuestra infancia: el truco para encontrar el camino correcto es comenzar por el final.

De forma metafórica, se parece a practicar el alpinismo. El buen alpinista planifica estratégicamente cómo alcanzará la cima, qué etapas hay que cubrir y qué obstáculos pueden presentarse en cada una.

La buena forma física es muy importante, pero no lo es todo. Es necesario tener un plan y estar dispuesto a seguirlo. También, ser capaces de concentrarnos en una sola cosa, descartando todo lo demás.

## APRENDE A CONCENTRARTE

Puede parecer trivial, pero nuestros teléfonos «inteligentes» a menudo nos vuelven más bobos, porque distraen nuestra atención con demasiada frecuencia. Perdemos mucho tiempo y energía respondiendo correos electrónicos y *whatsapps,* chateando, ojeando periódicos digitales o enganchándonos a Facebook y otras redes sociales.

Si queremos ser realmente efectivos, debemos reeducar nuestro cerebro para focalizar, evitando que nuestra atención se disperse entre un millón de fragmentos.

El esquema de Covey es, sin duda, una excelente guía para:

1. Enumerar lo que hacemos día a día y decidir qué categoría le asignamos.
2. Detectar en qué fase pasamos la mayor parte del día o de la semana.
3. Atraer nuestra atención hacia lo que es importante para nosotros, conocer nuestra motivación vital, lo que nos apasiona.

**Urgente**

**Consistir de** acciones, reclamos, fechas de entrega de proyectos, elaborar proyectos vitales, conectarte con tu vocación…

**No importante**, reunirte, actividades en grupo…

Un ejercicio revelador es observar en qué empleamos nuestro tiempo desde que nos levantamos hasta que nos vamos a dormir, tomando nota de cada vez que iniciamos una nueva actividad. Tras anotarlo durante una semana o dos, obtendremos un mapa de nuestros hábitos actuales. ¡Un buen comienzo!

## CONOCE TU PROPÓSITO

Si nos proponemos lograr el equilibrio entre nuestra vida laboral y la personal, pero estamos siempre pendientes de los correos electrónicos de trabajo que nos llegan al teléfono —porque tenemos que estar disponibles en todo momento—, será imposible alcanzar ese equilibrio.

Hay periodos puntuales en los que será inevitable estar disponible durante muchas horas en el trabajo, pero si esto se repite con demasiada frecuencia, podrías considerar otras posibilidades laborales que te permitan contar con más tiempo para tu vida personal, para hacer las cosas que te gustan, estar con tu familia y tus amigos, o incluso dedicarte a tu misión personal.

Viktor Frankl (1905-1997), psiquiatra austríaco y superviviente del Holocausto, además de fundador de la Tercera Escuela Vienesa de Psicoterapia, creó la *logoterapia*. Esta disciplina emplea el análisis existencial y nos sugiere que nosotros, nuestras acciones y nuestra forma de ser, somos la respuesta a la pregunta esencial: si nuestra vida tiene o no un sentido.

*¿Tiene tu vida un propósito?*

Para responder a esta pregunta no basta con cumplir con las obligaciones laborales, sociales y familiares.

¿Hay algo más en tu vida que quieras realizar, o algo que desearías ofrecer a otros? ¿Qué es lo que te hace seguir adelante? ¿Cuáles son tus planes para cuando te retires?

## IKIGAI

Francesc Miralles escribió su ensayo *Ikigai* en coautoría con Héctor García, un gran amigo que vive en Japón desde hace casi quince años. Ambos investigaron las razones de la notable longevidad de las personas que viven en la isla de Okinawa.

Entrevistaron a muchos ancianos llenos de vitalidad, y descubrieron el concepto *ikigai* (生き甲斐), que significa «razón para existir», lo que nos hace seguir adelante y levantarnos cada mañana animados por un propósito. Sin embargo, saber cuál es el tuyo no siempre es una tarea fácil.

Hay niños que desde muy pequeños saben que quieren ser médicos, por ejemplo, y dedican su vida a hacer realidad esa misión, pero la mayoría no saben qué querrán ser en la edad adulta. El problema es que muchos no lo sabemos tampoco a los 18 años, cuando hay que tomar decisiones importantes… Y alrededor de los 50, más de uno se da cuenta de que le gustaría hacer con su vida algo completamente diferente a lo que ha hecho hasta entonces.

Y eso está bien.

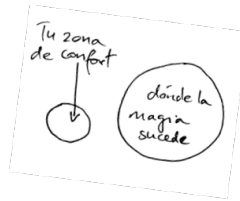
Nuestras prioridades cambian cuando cambiamos nuestras metas, como sucede cuando alternamos nuestra perspectiva. Después de todo, ninguno de nosotros vive de acuerdo con un guion preestablecido: todos vivimos las experiencias a medida que se presentan.

El mensaje de los ancianos japoneses es sencillo: «Mantente ocupado en algo valioso para ti, incluso cuando te hayas retirado». No es preciso que sea algo trascendente, pero si descubres lo que te gusta hacer, eso te ayudará a vivir más y mejor, orientando tus prioridades hacia tu realización personal. Porque, como dice el refrán japonés: «Solo desearás vivir cien años si estás en actividad».

## CONSEJOS

- Destina media hora de calma el fin de semana a planificar la semana siguiente. Repasa tu agenda y comprueba cuándo tendrás tiempo para dedicarte a las actividades que son importantes para ti.
- Echar un vistazo a cada día de la semana te ayudará a reservar tiempo para tus cosas.
- Aunque controlarlo todo es imposible, saber qué te espera cada día te proporcionará una sensación de seguridad, y sabrás cuándo dispondrás de tiempo de calidad para ti mismo, algo aún más necesario en un día difícil.
- La magia de la improvisación siempre es poderosa, pero estas herramientas te ayudarán a aprovechar mejor tu tiempo, lo cual equivale a decir *tu vida*.

# CAPÍTULO 7
# Encuentra la magia camino de la oficina




*Si optas por una vida segura, nunca sabrás lo que se siente al ganar.*

RICHARD BRANSON

El año pasado disfruté leyendo el libro de Peter Wohlleben acerca de cómo viven los árboles, cómo se comunican y cómo «luchan» desde el primer instante, pero también cómo siempre esperan el momento más oportuno para hacer algo.

*La vida secreta de los árboles*[8] nos revela el cuidado que ponen los árboles en planear, con al menos un año de anticipación, cuándo florecerán. Los árboles no solo son las criaturas más pacientes, sino las que mejor planifican. Su nutrición y su crecimiento anual dependen de que el florecimiento se produzca en el momento oportuno, por lo que necesitan saber exactamente cuál es ese momento. Un año en que la primavera llegue muy tarde, por ejemplo, podría ser muy perjudicial para un árbol.

Todo tiene su momento.

## OPORTUNIDADES PARA CRECER

Pese a que no somos árboles también dependemos de reconocer el «momento oportuno» para descubrir y actuar, en especial cuando

implica salir de nuestra zona de confort.

Darnos cuenta de que estamos fuera de nuestra zona de confort puede hacernos sentir como si estuviéramos desnudos en medio de una multitud. Sin embargo, en poco tiempo la incomodidad se desvanece para dar lugar a una oportunidad que puede convertirse en una experiencia feliz.

Pema Chödrön, maestra budista tibetana de origen estadounidense, explica en una de sus charlas: «Esta experiencia de alejarnos del confort y la seguridad, de adentrarnos en lo desconocido, lo inexplorado y lo inestable, se llama liberación».

Y para liberarnos de lo conocido, de las sendas con las que estamos familiarizados, necesitamos estar plenamente presentes. No hay que estar expectante, ni presuponer nada ni embargado por la ansiedad de comprender: simplemente «estar».

Esto puede practicarse en situaciones tan cotidianas como el camino al trabajo.

RITUAL ANTIESTRÉS N.° 7
> PERMANECE PRESENTE

En lugar de apresurarte por llegar a la oficina, presta atención a tu respiración y a tus movimientos, ya vayas caminando, conduciendo o en bicicleta.
¿Cómo caminas esta mañana? ¿Qué sienten tus pies al tocar el suelo? ¿Cómo respiras? ¿Cómo sientes el aire hoy? ¿Ves en el camino algo que no habías visto antes? ¿Oyes los pájaros?
¿Hay otros caminos diferentes al habitual? ¡Explora!

## CAMBIA TUS HÁBITOS PARA CAMBIAR TU MUNDO

¿Qué sucede cuando nos damos prisa para llegar al trabajo o a una reunión, y no dejamos espacio para lo no planeado, lo inesperado, lo mágico?

A veces sufrimos retrasos por culpa del tráfico, perdemos el autobús, hay demasiada gente en la calle, o bien nos damos cuenta

de que hemos olvidado algo importante al llegar a la oficina… Podemos experimentarlo con enfado o bien como un entrenamiento para ser *mindful,* darnos cuenta de que estamos vivos, con la capacidad de ver y aprender cosas nuevas.

Empezar nuestro día de trabajo acumulando ira y quejas es un hábito como cualquier otro. Y nuestras mejores intenciones son fácilmente olvidadas o *hackeadas* por este hábito, aunque es posible librarnos de él con algo de autodisciplina y conciencia.

Si en lugar de correr como un pollo sin cabeza prestas atención a cada uno de tus pasos, de repente todo cambia.

*WALKING MEDITATION* (MEDITACIÓN AL CAMINAR),
PROPUESTA POR THICH NHAT HANH, MONJE BUDISTA VIETNAMITA

Al caminar por cualquier lugar, podemos practicar la meditación. Esto implica estar conscientes de que estamos caminando. Caminamos solo para caminar. Caminamos con libertad y calma, sin apresurarnos. Estamos presentes en cada paso. Si deseamos hablar, dejamos de caminar y dedicamos toda nuestra atención a la otra persona, a nuestras palabras y a escuchar.

Caminar de esta manera no debería ser algo ocasional. Deberíamos ser capaces de hacerlo en todo momento. Mira a tu alrededor y verás cuán vasto es el mundo que te rodea: los árboles, las nubes blancas, el cielo sin límites. Oye los pájaros. Déjate acariciar por la brisa. La vida está en todas partes, estamos vivos y saludables, y capaces de caminar en paz.

Caminemos como personas libres, y sentiremos que nuestro paso se hace más ligero.

Disfrutemos de cada paso que damos: es curativo y reparador. A medida que caminamos, ofrezcamos a la tierra nuestra gratitud y nuestro amor.

Quizá queramos recitar para nuestros adentros los versos de un *Gatha*, de origen persa, mientras caminamos. Da dos o tres pasos por cada inspiración, y lo mismo por cada espiración:

• Al inspirar: «He llegado»; al espirar: «Estoy en casa».
• Al inspirar: «En este lugar»; al espirar: «En el ahora».
• Al inspirar: «Soy fuerte»; al espirar: «Soy libre».
• Al inspirar: «En el todo»; al espirar: «Yo habito».*

## PRACTICA EL CAMBIO, INVOCA LA MAGIA

- Si no vas tarde —y eso depende de ti—, elige un camino alternativo hacia tu trabajo, distinto al que recorres habitualmente. Haz algo que desconecte el piloto automático que marca tu estado de ánimo. Cuando te encuentres recorriendo caminos desconocidos, tu mente ya no podrá vagar con tanta facilidad. Estará atenta a todo. A lo que te rodea. A ti mismo.
- Si tu trabajo no está lejos, puedes optar por ir en bicicleta. El ejercicio moderado es suficiente para liberar endorfinas, la hormona responsable de nuestros estados de excitación, satisfacción o euforia.
- Si estás obligado a viajar un tiempo considerable en transporte público, alégrate. En lugar de trastear en tu móvil, tienes la oportunidad de leer o incluso meditar, como se sugiere en el Ejercicio Zen al final de este capítulo.
- Si vas a la oficina en coche, puedes conseguirte un buen audiolibro o escuchar una *playlist* de música.
- Finalmente, si eres una de esas personas afortunadas que pueden ir a pie al trabajo, quizás atravesando un parque, puedes regalarte unos 5 o 10 minutos de meditación mientras caminas. Y, de hecho, da igual, aunque utilices otros medios para ir a la oficina, siempre puedes dedicar unos minutos a caminar antes de llegar.

UN EJERCICIO ZEN

El zen es una disciplina de meditación japonesa que tiene sus raíces en el budismo, y que busca acceder a la naturaleza esencial de las cosas. Su método más conocido es el *zazen,* a través del cual practicamos el estar presentes ante lo que es, sentados, sin juzgar y sin expectativas. Si quieres practicarlo, estos son los pasos:

Busca un cojín o una silla cómoda en los que puedas sentarte en una «posición de dignidad»: con la columna recta, las piernas en posición de loto, semiloto o simplemente cruzadas, o bien sin cruzarlas si te sientas en una silla. Otra posibilidad es sentarte sobre tus talones estando de rodillas.

Mantén tu mentón recto, evitando dirigirlo hacia arriba o hacia abajo. Encuentra una posición confortable y relajada.

Apoya las manos sobre los muslos, o bien coloca los dedos de una mano tocando ligeramente los de la otra, a la altura del ombligo.

Dirige la atención hacia tu respiración. Elige un punto en el que concentrarte, por ejemplo, las fosas nasales o la parte superior de tu boca, y despréndete de tus pensamientos, de tu lista de tareas, de tus emociones, de todo, y céntrate únicamente en observar tu inhalación y exhalación del aire que te da vida.

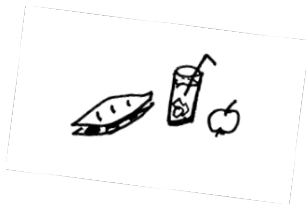
Cada vez que tu atención se distraiga, vuelve a dirigirla con suavidad hacia tu respiración.

En vez de apartar una emoción o pensamiento, deja de luchar. Recíbelo como a un buen amigo, permite que pase como una nube, y déjalo ir.

Observa tus sensaciones corporales, tus emociones y pensamientos, percibe los sonidos que te envuelven. Observa el espacio entre la inhalación y la exhalación, y cómo van cambiando. Respira.

Puedes empezar practicando 3 minutos para luego ir ampliando el tiempo de meditación.

# CAPÍTULO 8
# Hackear el hábito de la pausa de media mañana



*La motivación no dura, pero tampoco la ducha, por eso se recomienda diariamente.*

ZIG ZIGLAR

Especialmente, para quienes se saltan el desayuno, una breve pausa para picar algo antes del mediodía puede ser vital para mantener el buen ánimo y la efectividad en el trabajo.

Incluso aunque hayas desayunado un pequeño tentempié o un café, mientras te reconectas contigo mismo o conversas con tus compañeros, te refrescará para el resto de la mañana.

¿Qué puede proporcionarte un breve descanso de 10 minutos, seguido de un par de bocados? Masticar algo alivia el estrés, lo cual ya es positivo, pero hay más cosas que puedes hacer para renovar tu cuerpo y tu espíritu. La alimentación no solo es física, también tiene un sentido espiritual y social.

Uno de mis compañeros de la época en la que trabajé para una ONG en Budapest aprovechaba siempre la pausa a media mañana para tomar un café. A menos que estuviera ocupada en una tarea que exigiera la máxima concentración, yo lo acompañaba. Era muy agradable conversar sobre nuestra vida y, por supuesto, debatir acerca de los desafíos que nos planteaba

nuestro trabajo.

Con la prohibición de fumar en todas partes, hoy en día los que más necesitan este *break* son los adictos a la nicotina, pero aunque no seas fumador, para tu cuerpo sigue siendo necesario moverte cada cierto tiempo.

RITUAL ANTIESTRÉS N.º 8

> AUMENTA LAS RELACIONES SOCIALES

Nuestras relaciones de trabajo son más importantes para nuestro bienestar de lo que a menudo creemos. Si dejas de repetirte «Estoy aquí para trabajar, no para hacer amigos», una actitud abierta y comunicativa hacia tus compañeros puede preservar tu salud mental y reducir el estrés producido por el trabajo, además de brindarte un sentimiento de valía y pertenencia.

Dedicar 5 minutos a hablar de temas personales no es ninguna pérdida de tiempo. Es un oasis mental que te permitirá volver a la carga con energía renovada.

## CÓMO LIBRARTE DE UN HÁBITO NEGATIVO

Desprenderte de los hábitos que no te ayudan a estar mejor es un tema que tratamos en varios capítulos de este libro, que te propone adquirir una nueva conciencia de tu responsabilidad sobre el modo en el que vives tu día a día.

¿Por qué nos cuesta tanto desactivar los malos hábitos?

El periodista estadounidense Charles Duhigg, en su *best seller El poder de los hábitos*[9] nos ofrece una explicación neurocientífica: «Existe un sencillo circuito neurológico en la base de cada hábito, un circuito que consta de tres partes: una señal, una rutina y una gratificación».

En el primer capítulo de su libro expone dos casos médicos similares. Uno es el de Eugene Pauly, quien debido a una infección vírica perdió unos diez o veinte años de su memoria, y nunca

recuperó la memoria a corto plazo. El investigador Larry Squire, especializado en el estudio de la neuroanatomía de la memoria, que analizó el caso de Eugene, determinó que incluso alguien que no puede recordar su edad, o casi nada de su vida pasada, sí puede desarrollar hábitos, cuyos principios neurológicos son los mismos que rigen nuestra vida diaria.

Al analizar la actividad cerebral de las ratas que deben recorrer un laberinto, los investigadores observaron que, ante cada nueva situación, el cerebro se encontraba muy activo. Sin embargo, pasadas una o dos semanas, cuando los animales se habían familiarizado con los laberintos, la actividad cerebral disminuía: se había generado un nuevo hábito.

Duhigg sostiene que este proceso neurobiológico, por el que el cerebro convierte secuencias de acciones en rutinas automáticas, está en la raíz de la creación de hábitos.

Es evidente, entonces, que estamos biológicamente «cableados» para actuar de cierta forma, lo cual no significa que tengamos que permanecer como estamos, en especial si no nos gustan algunos de nuestros hábitos. ¿Cuál es la clave para modificarlos?

## RECONOCER TU SEÑAL

Como se ha expuesto en los capítulos precedentes, cambiar las pautas de comportamiento que no nos gustan implica liberarnos de hábitos. Cambiarlos significa, literalmente, «recablear» nuestras respuestas neurobiológicas. Se trata de un proceso bastante lento, por lo que recurrir al kaizen puede ser muy efectivo.

Y aquí es esencial entender el origen de nuestras acciones. Duhigg explica en la última parte de su libro cómo aplicarlo a nuestra vida diaria. Por ejemplo, imaginemos que a media mañana nos entra el deseo irrefrenable de comer una galleta y sentimos la necesidad de ir a comprarla, aunque estemos a dieta y no nos convenga ese «chute» de azúcar refinado.
¿Cómo lidiar con ello?

1. *Detecta la rutina.* Por ejemplo, sé consciente de que empleas tu pausa de media mañana o media tarde para comprar unas galletas a las que no te puedes resistir, pese a que lo has intentado varias veces. Este hábito te produce un aumento de peso (como le ocurrió al propio Duhigg), por lo que quieres desprenderte de él.
2. *Identifica las gratificaciones*. Es evidente que continúas con esa rutina que te disgusta porque te ofrece algún tipo de gratificación. ¿Puedes identificarla?
3. *Desenmascara el deseo oculto*. Debajo del hábito de comer galletas que engordan (al igual que fumar, comerte las uñas, etc.) hay una señal, algo que dispara tu deseo. ¿Es verdaderamente el hambre? ¿El aburrimiento? ¿Las ganas de desconectar un poco antes de enfrascarte en otra tarea? ¿Está conectado con un lugar especial o con una hora del día determinada? ¿Experimentas alguna emoción concreta? ¿Ha sucedido algo que dispare tu deseo? ¿Estás solo o en compañía?
4. *Sustituye el hábito negativo por uno positivo.* Si es hambre, puedes comer una pieza de fruta. Si se trata de aburrimiento o de desconectar, puedes charlar unos minutos con un compañero.

En el ejemplo de la galleta, Duhigg propone realizar este experimento durante algunos días:

A) Cuando sientas el impulso de seguir tu hábito (como ir a la cafetería para comprarte unas galletas), sal a dar una vuelta a la manzana. Al día siguiente puedes ir a la cafetería, pero cómprate algo diferente a lo habitual, como una barrita de cereales o algo similar, y cómetelo en tu mesa de trabajo. Un día más tarde, una bebida en lugar de las galletas, y al día siguiente, en lugar de ir a la cafetería, puedes acercarte a la mesa de uno de tus amigos del trabajo y mantener una breve charla.

B) Al volver a tu mesa, escribe en un papel las tres primeras cosas que se te ocurran. Duhigg insiste en que esto es realmente importante, porque nos obliga a tomar consciencia de lo que estamos pensando o sintiendo. Más tarde, te será útil para recordar cuáles eran tus sentimientos en ese momento en particular.

C) Tras sentir la llamada del mal hábito, programa una alarma que suene en 15 minutos. Si al cabo de ese tiempo todavía sientes el deseo de comerte esa galleta o fumarte ese cigarrillo, habrás tenido tiempo de pensar alternativas más saludables; quizás has experimentado ya algunas de ellas y puedes valorarlas. Transcurrido ese tiempo, tal vez incluso ya no sientas la necesidad imperiosa de ir a comprar las galletas.

# Parte II

# RITUALES DEL ALMUERZO

# CAPÍTULO 9
# Celebrar el almuerzo: un alto en el camino

*Un hombre puede ser un determinista y un pesimista antes del almuerzo, y un creyente en el libre albedrío después de él.*

ALDOUS HUXLEY

¿Qué harías si tuvieras 40 minutos al día para hacer lo que desees?

James Rhodes, pianista de música clásica británico que no contó con una formación académica ni con el apoyo de un tutor, vivió situaciones de abuso en su infancia durante años. A pesar de ello, no solo sostiene que la música clásica literalmente salvó su vida, sino que cualquiera que desee tocar el piano, escribir una novela o aprender un idioma, puede hacerlo dedicándole a la práctica un tiempo tan breve como 40 minutos al día.

Ese es el tiempo medio que dedica un trabajador al almuerzo, y que puede servir para cosas igual de importantes que escribir una novela o aprender piano: cuidarte a ti mismo en el ecuador de la jornada. ¿Y qué mejor momento que cuando recargamos las baterías energéticas de nuestro cuerpo?

Comer con amigos o solo, leyendo un artículo que nos interesa, el capítulo de un libro que nos tiene atrapados —quizás en el banco de un parque, gozando de la luz del sol—, o incluso escuchando alguna interpretación de Rhodes, puede ser un

verdadero oasis para el alma.

## DEJA TU MESA DE TRABAJO

Comer cualquier cosa en la mesa de trabajo para ser productivo es uno de los mitos de nuestro tiempo, ya que significa hacer oídos sordos a las obvias señales que nos envían nuestro cuerpo y nuestra mente.

Debemos prestar atención a nuestro vehículo para la vida, a nuestro templo, porque de su buen estado depende también nuestro rendimiento laboral.

RITUAL ANTIESTRÉS N.° 9
> ANTE DE PIE

Puede que tengas una tarea urgente que terminar y que te parezca imposible tomarte tiempo para almorzar como es debido, pero aun así hay señales que no deberías ignorar: cuando sientas que el cuerpo te empieza a doler y que a tu mente le cuesta concentrarse, permítete una pausa y sal del lugar de trabajo para tonificar tu cuerpo y tu mente.

Evita comer ante tu ordenador, porque esos pocos minutos de distensión y recarga son imprescindibles para tu cerebro. Si es posible, sal a caminar unos 10 minutos, incluso llevándote el bocadillo, o distribuye esos minutos entre comer algo sólido y caminar luego con una manzana. Lo más importante es que llenes los pulmones de aire fresco.

Podrías incluir en tu pausa para almorzar un «minuto qi gong», que hemos explicado en el capítulo 2.

A la hora del almuerzo, tienes derecho a hacer una pausa sin sentirte culpable.

Tras haber estado sentado —o de pie, si trabajas en una tienda— durante un largo tiempo, necesitas mover el cuerpo y el cerebro pide recargarse. Y lo más importante: deja de considerar

que el almuerzo es una actividad poco importante. Necesitas alimentarte para funcionar bien y estimular tu creatividad.

¿Qué ocurre cuando en lugar de tomarte un descanso para almorzar, comes mientras trabajas?

- **Kilos extra.** Comes sin pensar, y antes de que te des cuenta ya estás masticando tu último bocado. En ese lapso en el que comes distraídamente, tu cuerpo y tu mente no pueden calibrar bien la cantidad de alimento que ingieres. Puedes acabar comiendo bastante más de lo debido, porque la hormona de la leptina tardará en enviar a tu cerebro la señal de que ya has comido lo suficiente.
- **La rapidez le gana a la calidad.** Cuando quieres acabar pronto de comer, tiendes a elegir alimentos de menor calidad: comes cualquier cosa que puedas obtener con rapidez, sin prestarle mucha atención.
- **Criamos raíces.** No somos árboles. Está bien que tengamos los pies en la tierra, pero nuestro cuerpo necesita moverse cada cierto tiempo para estimular la circulación y el metabolismo. Por otra parte, al no permitirte una pausa para almorzar, pierdes la oportunidad de socializar, o bien de disfrutar de una actividad en solitario que te relaje.
- **Fatigamos la mente.** Esto puede ser verdaderamente problemático si estás realizando un trabajo creativo. Alejarte de tu lugar de trabajo, aunque solo sea pasear un poco por el barrio al salir a almorzar, es excelente para refrescar tus ideas.

## TU OASIS DEL MEDIODÍA

Ninguna regla dice que lo único que puedes hacer durante la pausa del mediodía es comer. No obstante, dejar de lado tus ocupaciones y tomarte un tiempo para comer te ofrece la posibilidad de sumergirte en las sensaciones que puede brindarte tu almuerzo.[10]

Dedicar tu atención exclusivamente a oler, degustar y masticar tu comida es como si meditaras. Comer de forma consciente reduce tu nivel de estrés diario, y puedes optar por preparar algo diferente cada día para estimularte.

En ese sentido me gusta mucho un párrafo del libro *Cómo comer,* de Thich Nhat Hanh, porque es un hermoso recordatorio de lo equivocados que estamos al creer que poseemos nuestros cuerpos y que podemos hacer con ellos lo que queramos:

«En la vida actual, las personas tienden a pensar que sus cuerpos les pertenecen, y que pueden hacerse a sí mismas lo que deseen. Pero tu cuerpo no es solo tuyo. Tu cuerpo pertenece a tus ancestros, a tus padres y a las futuras generaciones. También pertenece a la sociedad y a otros seres vivos. Los árboles, las nubes, la tierra y todo lo viviente hacen posible la presencia de nuestro cuerpo. Podemos comer con atención, sabiendo que somos los guardianes de nuestros cuerpos, y no sus amos».

La nutrición no solo consiste en alimentar el cuerpo y la mente, sino que es algo que afecta a todo nuestro ser, haciéndonos sentir mejor dentro de nuestra propia piel. En realidad, cambiar la forma en que percibimos y programamos nuestra pausa del mediodía, y considerar que ese lapso —tanto si son 30 como 60 minutos— es nuestro momento sagrado y personal, puede cambiar totalmente nuestro tono vital.

Algunas propuestas para aprovechar tu oasis del mediodía:

- **Come.** Hazlo de una manera tranquila y consciente, sabiendo que tienes tiempo para ello.
- **Camina.** Un paseo de 20 minutos después de comer te dejará más fresco para lidiar con el trabajo de la tarde, además de ayudar al proceso digestivo. Si puedes caminar por un parque o un jardín, aún mejor.
- **Lee** unos capítulos de un libro o de tu revista preferida.
- **Escucha** audiolibros o música cuando caminas o haces tus ejercicios.
- **Medita** en el parque o en una sala de reuniones desocupada. Respira, siente, escucha, cierra los ojos para estar contigo

mismo.

- **Escribe** tus ideas o tus historias, o lleva incluso un diario. Escribir te ofrecerá otra perspectiva y una oportunidad para tratar temas difíciles desde una saludable distancia.
- **Duerme.** Haz una siesta reparadora de 15 a 20 minutos, y recarga tus energías para el resto del día. Trataremos este tema más a fondo en el capítulo 7.
- **Socializa.** Almuerza con tus compañeros o con amigos, o ponte en contacto por teléfono o por Skype con las personas que amas y que están lejos.
- **Ocúpate de tus asuntos personales.** Retira de la oficina de correos el paquete que te ha llegado, compra ese libro que hace días te has propuesto leer...

# CAPÍTULO 10
# ¿Qué hay en la fiambrera?

*Una de las mejores cosas de la vida es que debemos interrumpir regularmente cualquier labor y concentrar nuestra atención en la comida.*

LUCIANO PAVAROTTI

Ninguno de nosotros nace sabiendo cocinar: es algo que se aprende con la práctica.

Recuerdo que mi madre me enseñó sus trucos para preparar el *risotto* perfecto: 1/3 de arroz, 2/3 de agua; cuando el agua se haya consumido, colocar sobre el arroz una pequeña cantidad de mantequilla.

Y un amigo italiano me enseñó la verdadera magia de la cocina improvisada: mezcla ingredientes sin una lógica aparente, añadiendo este o aquel condimento, luego otro, confiando en tu instinto e inspiración, y verás cómo te sale bien. ¡Casi siempre tenía razón!

Si disfrutas de la cocina, estarás de acuerdo conmigo en que el mejor momento es cuando sirves un plato a tus invitados y a tus seres queridos, y te sientas a disfrutarlo con ellos. Es como una mano tendida, un ofrecimiento visible de amor y afecto.

La mayor parte de las personas que conozco que en algún momento dejaron de cocinar recurren a la misma excusa: ¿por qué

tomarse el trabajo de hacerlo solo para uno mismo? Mi respuesta es que cocinar para uno mismo puede resultar aburrido, pero solo hay una persona capaz de preparar la comida de la forma en que realmente te gusta, y esa persona eres tú. Bueno, quizá también tu madre, tu padre o tu abuela… Vale, lo acepto: lo más duro es cocinar para uno.

## EL HÁBITO QUE CUIDA NUESTRO PRESUPUESTO

Comer fuera de casa puede ser cómodo, pero reconozcámoslo: además de ser menos saludable que la comida casera, es caro.

Por ejemplo, comer fuera cinco días a la semana, pagando una media de 10 euros por el almuerzo supone un gasto de 50 euros por semana, es decir, un mínimo de 200 euros al mes. Si calculamos el gasto anual por ese concepto, será de 2.400 euros, y en cinco años llegaría a unos 12.000 euros. Podrías hacer muchas cosas con 12.000 euros.

RITUAL ANTIESTRÉS N.° 10
> FORMA UN EQUIPO

Busca un aliado —un amigo o un compañero— para motivarte. Puede ser una gran solución a la hora de cocinar: un día cocinas tú para los dos, y al siguiente lo hace él o ella. De ese modo, no estaréis cocinando solo para vosotros mismos, sino que tendréis la oportunidad de compartir la comida y pasar un buen momento juntos, algo que contribuirá a vuestra felicidad cotidiana.

Si dejas de ir al restaurante un solo día de tu semana de trabajo de 5 días, ahorrarías unos 40 euros al mes. No parece mucho, pero podrías ahorrar cerca de 480 euros al año. Tomando el promedio de 10 euros por almuerzo, si decides preparártelo tú mismo dos días laborables por semana ahorrarías 960 euros al año,

y si lo haces tres días por semana, alrededor de 1.440 euros. Puedes invertir ese dinero en un *hobby,* en viajar, en iniciar un curso de posgrado o un máster. Aunque prefieras ingresarlo a fin de año en tu plan de pensiones, contar con ese dinero te será muy útil.

## EL ARTE DE LAS FIAMBRERAS

En el siglo XIX, las fiambreras para el almuerzo no estaban destinadas a los niños, sino a los trabajadores. De forma gradual, su diseño y su aspecto fueron cambiando. A partir de la década de 1930, se transformaron en objetos visualmente atractivos y una expresión de los intereses personales a la hora de llevar el almuerzo a la escuela.

La primera fiambrera decorada con personajes bajo licencia se lanzó en 1935. El personaje era el ratón Mickey.

Las fiambreras *vintage* pueden valer una fortuna para los coleccionistas. Los años cincuenta fueron la edad de oro de las fiambreras con decoraciones artísticas. Una rara fiambrera de 1954, con imágenes de Superman, se vendió por la nada desdeñable cifra de 11.500 dólares en una subasta en el año 2000.

Hoy en día, tras el cambio del metal por el plástico en los años setenta, es posible encontrar fiambreras blandas y forradas de espuma de poliuretano, más cómodas de llevar y guardar. Ahora no solo las utilizan los niños para el bocadillo del patio, sino que se han ganado un lugar en nuestra vida adulta.

Existe una gran variedad de fiambreras en el mercado, algunas con varios compartimentos que permiten separar los distintos alimentos. Hace poco he descubierto un modelo con un enchufe que calienta la comida. Es muy útil en caso de que te guste comer algo caliente y no tengas dónde prepararlo. Según dónde trabajes, es más fácil encontrar un enchufe disponible que un microondas.

EL ARTE DEL BENTO

En Japón, el almuerzo unipersonal para llevar es, habitualmente, una comida preparada en casa y dispuesta en una caja con múltiples compartimentos a la que denominan *bento* (弁当). Hoy en día es posible comprarla en estaciones de tren, tiendas especializadas en bento y otros comercios. Tradicionalmente, la comida nipona consiste en arroz, fideos y pescado o carne con vegetales cocidos o encurtidos. Los bentos se ofrecen con distintas presentaciones, y son muy populares los inspirados en personajes del anime japonés, del manga o de videojuegos. Es más, existe un concurso que ofrece un premio al preparador del bento más artístico.

## ¿VALE LA PENA EL ESFUERZO?

Preparar tu almuerzo tiene una ventaja adicional, además de ahorrar, te permite planificar la comida semanal con antelación. Si eres de esas personas organizadas, incluso puedes dedicar medio día el domingo para preparar las comidas de toda la semana y guardarlas en la nevera. Al tener resuelto el tema de la comida, te quedará más tiempo libre durante la semana.

Si debes seguir una dieta especial, tiene aún más sentido prepararte tu propio almuerzo, ya que puedes despreocuparte de los ingredientes que pueda contener la comida de un restaurante y controlar mejor las cantidades.

La comida que preparas tú mismo tiene un aura invisible que te recuerda a tu hogar, y te ofrece un refugio del mundo en el que no solo ingerirás alimentos cuya composición conoces bien, sino que también sentirás la cercanía de tus seres queridos.

La fiambrera que has preparado en casa no solo te alimentará, sino que te reconectará con todas aquellas cosas a las que llamas *hogar*. Al comer de ella, puedes sentirte agradecido contigo mismo por cuidarte lo mejor que puedes.

Hasta la fiambrera más humilde contiene y ofrece el amor de quien la prepara, y todos merecemos sentir ese amor.

Algunos consejos para la preparación de la fiambrera:

- Utiliza el recipiente adecuado. Si no te gusta que los alimentos se mezclen, elige una que tenga espacios separados.
- Las sobras son estupendas como aperitivo, especialmente si son vegetales, o incluso puedes incluir un poco de queso o de jamón.
- Lava previamente las frutas que lo precisen y déjalas en la nevera para que te lleve menos tiempo preparar la fiambrera.
- Tus hijos, si tienes, pueden ayudarte en la preparación y envasado de su comida. Tal vez descubras así algunas cosas nuevas que a ellos les gustaría tomar en el almuerzo.
- Navega por Internet en busca de recetas fáciles y rápidas que puedas preparar con algunos días de anticipación.
- ¿Ha sobrado mucha comida del almuerzo o cena familiar del fin de semana? Llévate lo que tu madre te ofrezca, y posiblemente tengas almuerzo para varios días sin tener que preocuparte por cocinar.
- Buscar libros de cocina con recetas prácticas, saludables, rápidas y sencillas, ¡hay muchos!

# CAPÍTULO 11
# Nunca comas sol@

*Si vas a comer con caníbales, tarde o temprano*
*acabarás siendo devorado…*

NICK CAVE

La visión del emprendedor estadounidense Keith Ferrazzi sobre nuestras habilidades sociales ofrece una nueva forma de entender nuestras comidas. Como señala en su libro *Nunca comas solo* (Profit): «La moneda más valiosa de hoy es el capital social, definido como la información, la experiencia, la confianza y el valor total que encontramos en las relaciones que uno tiene y en el tejido social al que pertenece».

Y está en lo cierto, porque nuestras conexiones sociales son un componente fundamental para nuestro bienestar general, incluso si en el fondo no somos el tipo de persona que trabaja en equipo.

Las relaciones de confianza son el núcleo de nuestra cultura como seres humanos: en la primera infancia eran totalmente necesarias para nuestra supervivencia y, a medida que nos hacemos mayores, nos va costando cada vez más hacer verdaderos amigos con la facilidad de la escuela, el instituto o la universidad.

Según los especialistas en vínculos, es recomendable celebrar comidas frecuentes con nuestros seres queridos, amigos y compañeros para que los lazos puedan desarrollarse y fortalecerse.

De esa manera, aunque parezca que nuestros hijos, por ejemplo, únicamente están interesados en jugar con el móvil o leer su libro, podrán aprender patrones sociales importantes.

Comprender y compartir lo que somos, qué pensamos del mundo, cuáles son las cosas que nos inspiran y las que no nos gustan, es fundamental en todas nuestras relaciones y es la base de la competencia social.

Como una semana está compuesta por siete días, de los cuales, con suerte, solo tenemos que trabajar cinco, e, incluyendo el desayuno, el almuerzo y la cena, tenemos cada día varias opciones, ¿por qué no intentamos buscar siempre la mejor compañía para nuestras comidas?

## COMPAÑÍA SALUDABLE

Comer solo la mayor parte de la semana puede aburrirnos, hasta el punto de perder el sabor de la vida. Y es que, además de alimentar el cuerpo, necesitamos nutrir el espíritu con buenas conversaciones. No importa qué tipo de superalimento comamos si nos sentimos tristes y aislados.

Según las estadísticas, más del 43 % de las personas mayores se sienten solas, especialmente si están viviendo en hogares asistidos, lejos de sus familias. Este aislamiento está estrechamente relacionado con la apatía y la depresión, y puede conducir a un rápido deterioro mental y físico.

RITUAL ANTIESTRÉS N.° 11
> ORGANIZA TUS COMIDAS

Se pueden obtener muchos beneficios si se planean las comidas conscientemente. Si estás poniendo en marcha tu empresa o trabajando para una *start-up,* o buscando nuevos contactos para ampliar tu red, tal vez te interese participar en desayunos de *networking*. Suelen organizarse una vez al mes y giran alrededor de un tema. Investiga qué opciones tienes en el lugar donde vives.

Si trabajas en una multinacional, puedes proponer una iniciativa para conocer a aquellos colegas con los que no trabajas habitualmente e invitar a alguno a comer. Esto te permitirá ampliar tus contactos, conocer lo que otros hacen allí y, tal vez, también descubrir sus intereses personales, que podrían ser parecidos a los tuyos.

También es una buena idea planificar con antelación la semana (por ejemplo, un domingo por la noche, para combatir la tristeza dominical; consulta más información en el capítulo 34, especialmente si estás buscando un cambio de profesión, o un nuevo *hobby,* para así elegir con quién almorzar o cenar para buscar orientación. Funciona muy bien, especialmente si también estás dispuesto a escuchar los problemas de tus compañeros. ¡Conoce tu red social y no temas usarla!

Hay una nueva iniciativa que ha empezado a llevarse a cabo en algunos países (en Estados Unidos y en Austria, por ejemplo), donde se están probando nuevas formas de entender el cuidado entre generaciones, y parece ser que los más jóvenes y los más ancianos tienen algo valioso que ofrecerse mutuamente.

Se trata simplemente de comer juntos, lo que ya de por sí es algo agradable, pero también de compartir las horas que pasan en los centros de día —que para los ancianos asistidos es donde viven día y noche—, tal y como se muestra en un reportaje realizado por Evan Briggs.

Tal vez esos centros de aprendizaje intergeneracionales, donde los mayores pueden aprender cómo seguir conectados al presente y los niños pequeños pueden beneficiarse de la compañía y el cuidado de estos ancianos, sean una de las opciones de futuro que pueden favorecer a todos.

Estas generaciones pueden aprender mucho la una de la otra y, como reza un proverbio zulú, «una persona es una persona a causa de la gente». Así que, definitivamente, necesitamos la compañía de personas amables con capacidad de conectar, capaces

de interactuar y compartir sorpresas, risas, e incluso llorar cuando sea necesario, para disfrutar de una vida saludable y plena.

Yo crecí prácticamente sin abuelos: el padre de mi padre, un superviviente del Holocausto, murió debido a las heridas sufridas en la Segunda Guerra Mundial cuando mi padre tenía 6 meses, y mi otro abuelo se divorció de mi abuela incluso antes de que mi madre naciera... Hubiera agradecido la figura de un abuelo, como los niños que participan en esta genial iniciativa.

## MAESTROS DE LAS REDES

Los descubrimientos de Keith Ferrazzi son muy útiles tanto para nuestra vida personal como para la profesional. Como explica en su libro, no hay habilidad más importante en la vida que ser capaz de establecer conexiones. El éxito de un negocio puede depender de ese arte, ya que todos hacemos negocios con las personas que nos gustan y con las que nos sentimos conectados.

Si hay más intereses en nuestra agenda de los que creemos poder atender, podemos condensar todas las reuniones, como sugiere Ferrazzi en su libro:

«Hace unos meses estuve en Nueva York por trabajo durante dos días. Había tres personas a las que quería ver. No tenían ninguna relación entre sí: un amigo y dos potenciales clientes. Disponía de un solo hueco en mi agenda.

»¿Qué puedes hacer en una situación así? Los invité a cenar a los tres juntos. A los tres podía interesarles conocer a los demás y yo aprovecharía para mantener el contacto con ellos, y tal vez obtendría alguna idea para el nuevo programa de televisión que preparaba. Le pedí a mi amigo que se reuniera conmigo media hora antes para poder hablar un poco con él a solas.

»Si los detalles del proyecto que quería discutir con uno de los clientes eran privados, podría quedarme un rato con él a solas después de la cena. Siempre intento incluir a otros en lo que hago. Es bueno para ellos, es bueno para mí y es bueno para todos a la hora de ampliar el círculo de amigos.

»Algunas veces les he pedido a mis empleados que compartamos coche para ir al aeropuerto. Todo eso me permite hasta triplicar mi día de trabajo activo matando varios pájaros de un tiro. Y además conecto a personas de distintas partes de mi "comunidad"».[11]

Imagina por un momento que eres una de esas personas que reciben como mínimo 80 solicitudes de reunión al mes (que recordemos que solo tiene 30 días), procedentes de familiares, amigos y clientes. Es muy difícil coordinarlas todas de manera que te quede tiempo para tu vida personal y familiar, además de todo el trabajo que hay que hacer.

Presentar a personas que pueden beneficiarse mutuamente de esa conexión puede ser una bendición. Además, nunca se sabe adónde te pueden llevar estas reuniones; quizás a lugares a los que nunca habrías imaginado que podrías llegar.

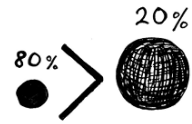
## MANUAL DE REDES PARA PRINCIPIANTES:

- **Sé visible.** Probablemente, tendrás que practicar mucho para entrenar el «músculo» de las conexiones sociales y adquirir fluidez. Sé visible, exprésate, deja de ser tímido con las cosas que realmente te interesan. Tal vez tu colega sea aún más tímido. Alguien debe ir más allá de las conversaciones superficiales para encontrar formas reales de conectar.
- **Genera confianza.** A nadie le gusta ser un engranaje para cumplir los objetivos de otros, pero a todos nos gusta sentirnos interesantes e importantes. Necesitas cultivar tus relaciones si buscas construir contactos basados en la confianza.
- **Debes estar dispuesto a dar antes de recibir.** La generosidad es una habilidad rara y muy infravalorada hoy en día. Sin embargo, es una de las habilidades personales más importantes para conseguir relaciones realmente valiosas. No subestimes el poder de ofrecer pequeños servicios que no te cuesten nada; como dice una vieja regla, si buscas tu propia

felicidad serás miserable, pero si estás dispuesto a ayudar a otros a conseguir su felicidad, entonces esta volverá a ti multiplicada.

- **Valora y cuida tus relaciones.** Las relaciones son como las flores: si no las riegas con frecuencia, morirán.

# CAPÍTULO 12
# La ley del 80 %




*Hacer menos no es ser vago. No cedas a una cultura que valora el sacrificio personal por encima de la productividad personal.*

TIMOTHY FERRISS

Hace una década yo estaba aprendiendo a tirar el tarot. Pasé meses junto a mi maestro, trabajando el simbolismo de un tarot específico, que para mí es el que mejor funciona para revelar y descubrir metáforas del patrimonio cultural de Eurasia. Es un tarot diseñado por Emil Kazanlar, un pintor nacido en Irán, pero de madre húngara; fue él quien creó esta lectura simbólica con un trasfondo judeo-cristiano-árabe que lo abarca todo.

Actualmente, lo uso en raras ocasiones, pero fue durante esos meses cuando aprendí lo que más tarde descubriría que es un principio económico: es saludable comprender cómo podemos lograr lo máximo con el menor esfuerzo posible.

Esto no significa que no debamos esforzarnos cuando estamos trabajando, sino que podemos crear estrategias y priorizar para vivir mejor.

Es como escalar rocas: te tomas un tiempo para comprobar el camino que vas a seguir, y en tu mente ya estás imaginando en qué saliente pondrás el pie y dónde te sujetarás para conseguir el

equilibrio, y así ahorrar energía para las partes más difíciles.

Si gastamos nuestra energía luchando con los obstáculos más pequeños, no tendremos suficiente fuerza para mantener el equilibrio y caeremos.

Lograr lo máximo haciendo lo mínimo: esto es lo que Timothy Ferriss, empresario estadounidense y orador motivacional, resumió en su *best seller La semana laboral de cuatro horas* (RBA). La clave universal para el éxito que propuso fue que deberíamos recompensar la efectividad personal por encima del sacrificio.

## EL PRINCIPIO DE PARETO

No hay duda de que hay una tendencia a sobrevalorar el sufrimiento sin tener en cuenta los resultados. Sobre todo si seguimos comparando nuestro progreso y nuestro éxito con los de los demás.

La idea pionera de Ferriss fue explorar el llamado principio de Pareto más allá del contexto económico y aplicarlo en el terreno de la eficiencia personal.

Vilfredo Pareto (1848-1923) fue un sociólogo, ingeniero y economista italiano que realizó varios estudios sobre la distribución de la riqueza y el análisis de las elecciones individuales. El principio económico que lleva su nombre se basa en sus observaciones sobre cómo el 80 % de los recursos en Italia eran producidos aproximadamente por el 20 % de la población en su época.

Aquí es donde el principio o ley de Pareto comenzó su camino hacia el *best seller* de Timothy Ferriss.

RITUAL ANTIESTRÉS N.° 12

> CONOCE LO MEJOR Y LO PEOR DE TI MISMO

Aplicando el principio de Pareto a tus habilidades, puedes descubrir cuáles son las que destacan, las «habilidades ganadoras» que te permiten superar todas las dificultades para así potenciarlas, del mismo modo que Ferriss propone «despedir» a clientes para

centrarnos en aquellos que nos procuran más beneficios.
Céntrate en los resultados y verás que, de hecho, estás sacando lo mejor de ti cuando te dejas llevar por una habilidad natural o cuando estás en tu elemento (te sientes bien y haces lo que te gusta).
Y aunque eso podría consistir en una porción tan pequeña como el 20 % de tu tiempo, verás que produce el 80 % de tus resultados, tanto profesional como personalmente.
Por otro lado, ¿cuál es el 20 % de tus tareas diarias o semanales que produce el 80 % de tu infelicidad? ¿Tienes forma de delegarlas o librarte de otra forma de ellas?

## CAUSAS Y CONSECUENCIAS

La premisa general del principio de Pareto es que el 80 % de las consecuencias es producido por un 20 % de las causas. Por lo tanto, la relación entre los *inputs* y los *outputs* no está equilibrada.

Hacer un desglose de causas y consecuencias es un ejercicio realmente útil, ya que al observar de cerca lo que estamos haciendo y cómo se correlaciona con los resultados (tanto en la vida profesional como en el terreno personal), podremos ver cuáles son esas partes que podemos mejorar.

¿Qué personas nos hacen sentir mejor?

¿Qué reuniones nos vacían de energía?

¿Cómo me quedo después de una hora en las redes sociales o de ver la televisión por inercia?

Observemos los resultados.

El principio de Pareto, también llamado «del 80 %», ofrece un enfoque muy útil para organizar nuestras prioridades, ya que nos permite encontrar un mayor equilibrio entre nuestro trabajo y nuestra vida personal.

## ¿CÓMO APLICAR ESOS PRINCIPIOS A NUESTRA VIDA?

1. **Descubre tus limitaciones. ¿Qué te está frenando?** Allí donde te encuentres con un atasco o cuello de botella para llegar a tu objetivo, deberás emplear tus energías de la mejor manera posible para resolverlo. Según Eliyahu Goldratt, gurú de la administración empresarial y desarrollador de la *Theory of Constraints,* la forma en que manejes las limitaciones establecerá la velocidad para alcanzar tus objetivos. Cuando sabes lo que te frena y cómo vencerlo, más de la mitad del trabajo está hecho.
2. **Clarifica tus deseos, metas y visiones.** Como dijo Brian Tracy, orador motivacional estadounidense y hombre de negocios, en estos casos la claridad significa «que tienes absolutamente claro quién eres, qué quieres y hacia dónde vas. Escribes tus metas y haces planes para lograrlas. Estableces con precisión tus prioridades y haces algo todos los días para avanzar hacia tu objetivo. Y cuanto más progreses hacia la consecución de las cosas que son importantes para ti, más confianza en ti mismo tendrás, y más convencido estarás de que lo que puedes lograr no tiene límites».
3. **Conoce tus habilidades y competencias, y en qué eres bueno.** Como dijo Eliyahu Goldratt: «Un experto no es alguien que te da la respuesta, es alguien que te hace la pregunta correcta». Es casi imposible ser un experto en todo, aunque es probable que tengas varios talentos y, tarde o temprano, tendrás que elegir uno para llegar a ser un experto en ese tema.
4. **Desarrolla la autodisciplina y concéntrate.** Para lograr lo que decidas, necesitarás concentrarte y focalizar, dejar a un lado la procrastinación, decir no a las cosas y personas que distraen y reorganizar tu horario para poder dedicarle el tiempo necesario. Es como decidir adónde vas y cómo ir: una vez todo esté planeado, hazlo hasta que llegues, sí o sí. Es mucho más fácil concentrarse y trabajar por un objetivo cuando tienes una visión clara de lo que quieres.

El principio de Pareto se puede aplicar de muchas maneras en nuestra vida cotidiana, ya que nos enseña a distribuir mejor nuestros esfuerzos y a centrarnos en las cosas que nos procuran más felicidad.

# CAPÍTULO 13
# Un paseo para aclarar las ideas

*Camino por toda la ciudad. Cualquier ciudad.*
*Al hacerlo ves todo lo que necesitas ver en tu vida.*
*Cada emoción. Cada circunstancia.*
*Cada moda. Cada maravilla.*

MAIRA KALMAN

Henry David Thoreau[12] ya reconocía, a mediados del siglo XIX, que nuestra vida en la ciudad nos arrebata algo básico y necesario para llevar una existencia saludable: la conexión con la naturaleza y con lo salvaje, lo cual nos posibilita encontrar el camino de regreso a nuestra propia naturaleza.

«Creo que no podría mantener la salud ni el ánimo sin dedicar al menos cuatro horas diarias —escribe en su ensayo *Caminar*—, y habitualmente más a deambular por bosques, colinas y praderas, libre por completo de toda atadura mundana. Podéis decirme, sin riesgo: "Te doy un penique por lo que estás pensando"; o un millar de libras. Cuando recuerdo a veces que los artesanos y los comerciantes se quedan en sus establecimientos no solo la mañana entera, sino también toda la tarde, sin moverse, tantos de ellos con las piernas cruzadas, como si las piernas se hubieran hecho para sentarse y no para estar de pie o caminar, pienso que son dignos de admiración por no haberse suicidado hace mucho tiempo.»[13]

Lo realmente asombroso es que seamos capaces de soportar

tanto tiempo la ansiedad, el estrés y la contaminación sin sentir el impulso de regresar a la naturaleza para disfrutar de una caminata tranquila. Incluso puede ocurrir que no salgamos de la ciudad más que una vez al año.

En esas raras ocasiones en las que nos encontramos en un bosque, a menudo nos damos cuenta de que estamos allí en cuerpo, pero que nuestra mente se encuentra en otra parte. Estamos inmersos en nuestros problemas y desafíos, pegados a nuestros teléfonos o a nuestros cigarrillos.

Pocas personas se pueden permitir el lujo de pasear por el bosque a mitad del día. Sin embargo, aunque no tengas un bosque cerca siempre puedes disfrutar de media hora de agradable paseo por un parque o un jardín.

RITUAL ANTIESTRÉS N.° 13
> UN PASEO PARA RECARGARTE

Caminar te brinda la oportunidad de darle un descanso a tu cabeza, así como de ponerte en contacto con tu cuerpo. Cuando te sientas abrumado por pensamientos sombríos, o desbordado por una fuerte emoción, antes de tomar una decisión y actuar por impulso, sal a caminar. Si estás enfadado, por ejemplo, camina durante el tiempo que dure tu enfado. Mientras caminas, sentirás que la ira está ahí, y está bien que la sientas, pero al mismo tiempo podrás observar tu respiración y conectarte con ella y con tus sensaciones físicas, con el ritmo y el sonido de tus pasos, con lo que ves y oyes a tu alrededor, liberando así tu mente de la emoción que la agobiaba.

## PASOS DIARIOS HACIA EL BIENESTAR

El contacto con la naturaleza ha sido abordado por importantes pensadores, desde los grandes filósofos de la antigua Grecia, hasta figuras como el físico y matemático Isaac Newton (1642-1726) —

un «filósofo natural» de su época—, el pensador francosuizo Jean-Jacques Rousseau (1712-1778), el ensayista y filósofo norteamericano Ralph Waldo Emerson (1803-1882) y el naturalista John Muir (1838-1924) —norteamericano de origen escocés considerado como el «padre de los parques nacionales».

Desde tiempos remotos, encontramos la misma idea básica que ha sido ignorada en las últimas décadas: la falta de contacto con la naturaleza durante un tiempo prolongado produce enfermedades y pérdida de vitalidad, especialmente en personas sedentarias.

Nuestra mente es un instrumento sumamente potente, pero es necesario llevarla a su hábitat natural de forma regular para reconectarla con nuestro cuerpo y emociones.

Es fácil que nuestra cabeza trabaje en exceso mientras intentamos resolver un problema vital, pero también suele susurrarnos al oído nuevas preocupaciones, socavar nuestro derecho a amar y ser amados, o sabotear nuestra capacidad de superación.

Por lo general, a la hora de nuestra pausa para almorzar ya hemos acumulado una buena dosis de estrés, y es posible que nos neguemos a lidiar con la mitad de los problemas y los dejemos de lado para resolverlos más tarde.

Deberíamos escuchar al escritor y maestro espiritual mexicano Miguel Ruiz, cuyo consejo para cambiar nuestra vida es que dejemos de tomarnos las cosas de forma personal.[14] Es verdad que requiere mucha práctica, y una manera muy efectiva de liberar nuestra mente es, precisamente, caminar.

La escritora estadounidense Lucy R. Lippard, en su libro *Overlay. Contemporary Art and the Art of Prehistory* (1983), describe un agradable ritual para disfrutar los grandes beneficios de caminar:

«Una costumbre de los esquimales para aliviar a alguien de su enfado consiste en que esa persona camine siguiendo una línea recta a través del campo. El punto en que el enfado es conquistado es marcado con una vara, como testimonio de la fuerza o la duración del enojo».

## TU «BOSQUE» PERSONAL

La última tendencia japonesa que ha conquistado Occidente se denomina *shinrin yoku,* que literalmente significa «baño de bosque». Consiste en internarnos en un bosque dejando atrás nuestros teléfonos móviles y nuestros problemas diarios.

En los últimos cuarenta años, el Ministerio de Bosques japonés ha llevado a cabo diversas investigaciones científicas que han demostrado que los árboles emiten un «veneno» natural en respuesta a amenazas ambientales como insectos, hongos, mamíferos comedores de hojas, etcétera. Esta sustancia está compuesta por fitoncidas, descubiertas en 1928 por el biólogo ruso Boris P. Tokin.[15]

Las investigaciones han determinado que pese a ser venenoso para los predadores de árboles, tiene efectos positivos sobre el sistema inmunitario de los humanos. El más importante es que protege y fortalece las células sanas.

Si vivimos en una ciudad, tendremos menos oportunidades de disfrutar de una recarga de estas características. Sin embargo, existen otras formas de reconectarnos con nuestro yo natural, dedicando 20 o 30 minutos a una placentera caminata a la hora del almuerzo.

Nuestro bosque personal es el espacio que rodea nuestro lugar de trabajo. Salir de la oficina o dondequiera que trabajemos para tomar un poco de aire es esencial para estimular nuestro pensamiento creativo y poner nuestros cuerpos en contacto con el espacio exterior.

Entre otros beneficios, caminar sincroniza nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestras emociones. Al alcanzar ese estado de equilibrio, como los esquimales, volvemos a nuestro trabajo listos para enfrentarnos a las tareas del resto del día, sintiéndonos en paz y con nuevas energías.

Lo verdaderamente importante es adoptar la actitud apropiada: desprendernos del teléfono móvil y de las preocupaciones, respirar y caminar sin una meta específica, disfrutando de la caminata con todo nuestro ser.

Observaba Thoreau en su libro *Caminar*:

«Me alarmo cuando ocurre que he caminado físicamente una milla hacia los bosques sin estar yendo hacia ellos en espíritu. En el paseo de la tarde me gustaría olvidar todas mis tareas matutinas y mis obligaciones con la sociedad. Pero a veces no puedo sacudirme fácilmente la aldea. Me viene a la cabeza el recuerdo de alguna ocupación, y ya no estoy donde mi cuerpo, sino fuera de mí. Querría retornar a mí mismo en mis paseos».

CAMINAR COMO ARTE: *LOS AMANTES Y LA CAMINATA DE LA GRAN MURALLA*

**Marina Abramović,** artista nacida en 1946 en Belgrado (entonces Yugoslavia, hoy Serbia), ya se dedicaba al arte vivo y simbólico en 1976, cuando comenzó a trabajar con su amante, el alemán Ulay —Frank Uwe Laysiepen—.

El comienzo de la relación fue muy apasionado, y sus etapas artísticas se pueden distinguir en las obras realizadas antes de Ulay, durante Ulay y después de él. El final de la relación también quedó reflejado en las expresiones artísticas de ambos, especialmente la de Marina, que observó que «las personas ponen tanto esfuerzo en empezar una relación, y tan poco en terminarla…». Ella quería hacerlo de una manera diferente.

El 30 de marzo de 1988, realizaron su última *performance* juntos. Marina empezó a caminar por la Gran Muralla de China desde el este, donde nace entre las montañas, y Ulay lo hizo desde el oeste, en el desierto en el que acaba. Después de tres meses y de recorrer casi 2.000 kilómetros, se encontraron y se despidieron para siempre (así lo decidieron entonces, aunque volvieron a verse en 2011).

## BENEFICIOS DEL PASEO (20 A 30 MINUTOS):

- Caminar nos ayuda a reconectar con nuestro cuerpo y a despertarlo. Es una brújula que nos orienta cuando nos

perdemos en nuestros pensamientos.

- Contribuye a integrar los hechos de la vida difíciles de aceptar y casi siempre mejora nuestro ánimo.
- Estimula el pensamiento creativo.
- Un paseo diario de unos 20 minutos contribuye a la pérdida de peso.
- Reduce la presión sanguínea y mejora la circulación.
- Ayuda a regular y mejorar notablemente la motilidad gástrica.
- El hábito de caminar de forma regular suele llevar a otros hábitos saludables, y nuestras metas personales y profesionales nos resultarán más alcanzables.
- Retrasa el deterioro mental[16] y disminuye el riesgo de alzhéimer.[17]
- Mejora la respiración, ayuda a fortalecer los músculos y protege las articulaciones.
- Despeja la mente.

# CAPÍTULO 14
# Cierra los ojos: el regalo de una *power nap*

*Las habitaciones para echar una siesta en la oficina pronto serán tan habituales como las salas de reuniones.*

ARIANNA HUFFINGTON

La sociedad actual vive como si los aspectos básicos de la biología ya no concernieran a los humanos, tal vez porque pasamos una enorme cantidad de tiempo en realidades virtuales, incluidas las de nuestra mente.

Técnicamente somos mamíferos y, como tales, compartimos gran parte de las características animales con el resto de ellos.

Los científicos aún no tienen respuesta acerca de si somos naturalmente monofásicos, es decir, seres que duermen una sola vez al día, o si es la vida moderna la que nos ha llevado a serlo, dado que el 85 % de los mamíferos son polifásicos.

Lo que está claro es que pocos adultos duermen lo suficiente, pese a que ponemos mucho cuidado en que los niños descansen la cantidad de horas adecuada. A los niños algo mayores les insistimos en que duerman la siesta, algo que con frecuencia son reacios a aceptar. Está en su naturaleza, no quieren perder un minuto durmiendo cuando podrían estar jugando. Pese a todo, sabemos que la necesitan.

Honestamente, creo que los adultos también.

Nuestro reloj biológico marcha de forma más saludable si podemos echarnos una *power nap,* una siesta reparadora. La ciencia ha analizado este tema en las últimas décadas, y hoy sabemos que, dependiendo de la duración de la siesta, podemos disfrutar de los diferentes beneficios de un «reajuste biológico».

## LA CIENCIA DE LA SIESTA

Lo que la ciencia ha descubierto gracias a las investigaciones, incluidas las realizadas en Estados Unidos por la NASA y la FAA (Administración Federal de Aviación), todavía resulta sorprendente más de veinte años después, ya que los estudios se publicaron en 1995.

Demostraban que en vuelos de 7 horas o más, permitir al piloto de un avión dormir una siesta programada de 26 minutos en la cabina de mando, mientras el copiloto está al cargo, «incrementa en un 34 % el rendimiento del piloto y aumenta en un 100 % su estado de alerta fisiológica».[18]

RITUAL ANTIESTRÉS N.° 14

> [redacted] LA SIESTA EN TU AGENDA

Incluso las siestas breves de 2 a 5 minutos, llamadas «microsiestas», son suficientes para mejorar tu rendimiento, cuando todo lo que puedes hacer para descansar es ver por unos momentos el lado interior de tus párpados.

Si dormir una siesta te hace sentir culpable, cambia tu actitud: busca un lugar tranquilo, ponte en una posición cómoda y activa la alarma.

Podrías programar la siesta, por ejemplo, como parte de tu hora de almuerzo; cuando hayas terminado de comer, camina unos pasos hasta una sala de reuniones que esté libre o a un banco fuera de tu lugar de trabajo. Algunas personas consiguen, incluso, echarse una siesta de un par de minutos en el baño.

Si sientes una necesidad imperiosa de hacerlo, deja a

un lado tus reparos y date un respiro.

Otro estudio realizado por la Universidad de Stanford[19] y publicado en 2002 confirma que las siestas programadas en el lugar de trabajo son beneficiosas para los médicos y las enfermeras de urgencias, porque mejoran su estado de alerta y rendimiento.

Se estudió a 49 médicos y enfermeras que trabajaban tres turnos de noche consecutivos, a los que se les instruyó para hacer una siesta de 40 minutos a las 3.00 de la madrugada. A las 7.30 se los examinó para comprobar sus habilidades motoras.

Los investigadores observaron que la mayoría de los sujetos participantes había dormido 25 minutos, y que su rendimiento fue mejor comparado con el grupo de control que no había dormido la siesta. Incurrieron en menos errores, experimentaron menos fatiga y somnolencia, y fueron más rápidos en sus habilidades motoras (por ejemplo, al insertar vías intravenosas).

## EL ARTE DE HACER LA SIESTA

Antes que nada, veamos cuáles son los diversos tipos de siestas, y para qué se recomiendan:

- Cuando te duermes de 10 a 20 segundos en el cine, el tren, mientras lees un libro o estás en medio de una reunión, has practicado la *nanosiesta*. De momento, no se puede afirmar si esa desconexión momentánea comporta algún beneficio. Sí sabemos que es extremadamente peligrosa —cuando no mortal si nos asalta al volante de un coche. Por eso es tan importante descansar bien.
- La situación cambia un poco cuando eres capaz de cerrar los ojos entre 2 y 5 minutos: se ha observado que esta *microsiesta* puede ayudar a disipar la somnolencia.
- En cambio, está comprobado que si te echas una siesta de 5 a 20 minutos, esta *minisiesta* aumentará tu resistencia y tu

estado de alerta, tonificará tus habilidades motoras y mejorará tu rendimiento. Una siesta de 6 a 10 minutos es suficiente para mejorar la capacidad de aprender.

- La siesta de exactamente 20 minutos es la *power nap* original, que además de los beneficios de las siestas más breves, libra el cerebro de la información inútil acumulada —algo muy importante para el funcionamiento de la memoria a largo plazo—. También mejora el estado de ánimo y la capacidad de lidiar con el estrés.
- La siesta de 30 minutos es la *siesta de la reina,* excelente para disminuir la tensión arterial, y útil para recuperarse de los daños que ocasiona la falta de sueño. Durante esta desconexión, el sistema inmunitario recupera sus niveles normales. Ten presente, sin embargo, que dormir más de media hora de siesta puede revertir los efectos beneficiosos si estás extremadamente cansado, y producir un estado de sopor y de dificultad para despertar.
- Si crees que necesitas un descanso más largo y dormirte te lleva alrededor de media hora, es posible que prefieras la *siesta del emperador,* de 50 a 90 minutos de duración. Esta ya incluye las fases de sueño más profundo, como el sueño de onda lenta y el REM. Este tipo de siesta puede resultar de gran ayuda en el proceso de reparación de tejidos (huesos, músculos, etcétera), dado que permite que la hormona del crecimiento llegue a todo el sistema. Generalmente, tu cuerpo necesitará 90 minutos para completar un ciclo REM, durante el cual incluso puedes soñar. Este ciclo completo producirá un incremento de tus energías creativas.

## UN CAMBIO DE CULTURA

Es hora de que reconozcamos que nuestra necesidad biológica de descansar es tan importante como la de comer y beber.

Arianna Huffington, periodista y empresaria norteamericana

nacida en Grecia, cofundadora y durante muchos años editora jefe del *Huffington Post,* es una ferviente partidaria de que incluyamos en nuestras ajetreadas vidas el tiempo para dormir lo suficiente.

En su libro *La revolución del sueño* ofrece una visión holística del éxito. Sostiene que el sueño es la fuente de nuestra vitalidad y de nuestra reconexión con quienes realmente somos; volver a poner las necesarias horas de sueño en nuestra agenda es una decisión clave para alcanzar las metas que nos hemos propuesto.

«Con el nacimiento de la nueva ciencia del sueño, hemos comenzado a tomar conciencia de que el sueño está profundamente conectado con cada aspecto de nuestra salud física y mental. Estamos descubriendo qué ocurre exactamente cuando nos quedamos dormidos. La respuesta breve es: muchas cosas. Lejos de ser un periodo de inactividad, el sueño mantiene muchas partes del cerebro febrilmente ocupadas, y lo que hacen —o no hacen, si ignoramos la necesidad de dormir— tiene enormes consecuencias. Ahora sabemos que la privación del sueño está relacionada con el incremento del riesgo de diabetes, ataques al corazón, ictus, cáncer, obesidad y enfermedad de Alzheimer», escribió la autora en 2015, al presentar su nuevo libro.[20]

Ella sabe de lo que habla, dado que en 2007, tras un largo periodo de fatiga autoimpuesta, sufrió un colapso por agotamiento.

Huffington dijo en una entrevista que le hizo *Business Insider*: «Predigo que en los próximos años, en las empresas las habitaciones de siesta serán tan universales como las salas de conferencias, porque hoy en día la ciencia es concluyente acerca de la importancia de dormir la siesta. ¿Quieres que tus empleados estén agotados durante el día, o prefieres que se tomen una siesta de 20 minutos, y literalmente tengan otro día por delante? Porque la siesta puede ser así de reparadora».[21]

Algunos líderes mundiales también reconocieron la importancia de una mente descansada, como en su tiempo Winston Churchill, Bill Clinton, Margaret Thatcher o Napoleón Bonaparte. Todos ellos acostumbraban a dormir la siesta para afrontar el estrés diario (Napoleón llegaba a dormir la siesta entre una batalla y otra, montado en su caballo); también lo hacían genios como el

inventor Thomas A. Edison y Leonardo da Vinci.

No es posible predecir cuánto tiempo llevará popularizar las habitaciones de siesta —¿por qué no también de meditación?—, o cuándo su necesidad será aceptada en todo el mundo, especialmente en profesiones en las que estar descansado o no es un asunto vital.

Lo que podemos hacer mientras tanto es administrar nuestras siestas diarias o semanales lo mejor posible, para mantenernos sanos y tener la mente despejada pese al estrés de nuestra vida profesional y personal.

## ¿CÓMO DORMIR LA SIESTA?

- No es indispensable dormir para disfrutar de los beneficios de una *power nap,* ya que no necesariamente consiste en caer en un sueño profundo. Si por lo general tardas unos 30 minutos en dormirte, todavía puedes aprovechar los beneficios de una siesta reparadora de 20 minutos.
- Elige el lugar de forma cuidadosa, asegurándote de que puedes descansar el tiempo que te has propuesto sin que te molesten.
- Puedes usar tapones para los oídos, escuchar música relajante o sonidos de la naturaleza: pájaros en un bosque, arroyos susurrantes, sonido de lluvia…
- Conecta la alarma del móvil, dándote el tiempo que necesitas, pero asegúrate de que tu teléfono quede lejos del alcance de tu mano.
- Cierra los ojos. Si es necesario, cúbrelos para protegerlos de la luz.
- Busca una posición confortable, en la que puedas ir relajando las partes de tu cuerpo, una por una y de forma consciente. Empieza por los pies (primero el derecho, luego el izquierdo), relaja tus grupos musculares uno por uno y deja que caigan por su propio peso hasta que sientas que desaparecen. Finaliza por la cabeza, relajándola del todo.

- No te pases del tiempo que has establecido. Podría resultar contraproducente al dejarte soñoliento en lugar de descansado.
- La mejor hora para la siesta suele ser entre las 13 y las 16 horas, a ser posible después de almorzar. Descubrirás tus preferencias cuando empieces tu rutina de siestas.

# Parte III

# RITUALES DE LA TARDE

# CAPÍTULO 15
# La técnica Pomodoro: el secreto para terminar el trabajo a tu hora

*—¿Por qué yo?*
*—Esa es una pregunta muy terrestre,*
*Señor Pilgrim. ¿Por qué usted?*
*¿Por qué nosotros? ¿Por qué algo?*
*Porque este momento simplemente es.*
*¿Alguna vez ha visto insectos atrapados en ámbar?*
*—Sí.*
*—Bueno, aquí estamos, Señor Pilgrim, atrapados*
*en el ámbar de este momento. No hay porqué.*

KURT VONNEGUT

A todos nos parece sencillo decir a los demás cómo organizar su tiempo, pero lograrlo uno mismo es un gran desafío, ya que es una de las cosas más difíciles de gestionar.

Ser dueños de nuestro tiempo implica controlar la procrastinación —el hábito de aplazar—, las distracciones, las obligaciones reales y las inventadas, los compromisos, las redes sociales, las tormentas de pareja o las mentales…

Resumiendo: todo lo que puede ocurrir mientras luchamos por terminar algo.

La multitarea no es algo que nuestro cerebro pueda soportar durante mucho tiempo: entrar y salir del foco agota el sistema

nervioso y provoca un gran nivel de estrés al final del día. Solo logramos estar presentes, con toda nuestra atención y concentración, cuando nos centramos en una única actividad.

Además, varios estudios han demostrado que el cerebro necesita una combinación de pausas cortas y largas para recargar las pilas y así poder mantener la atención necesaria para hacer frente a las tareas complicadas.

Veremos todo eso a lo largo de este capítulo.

RITUAL ANTIESTRÉS N.° 15

> ESTABLECE TUS LÍMITES Y MANTENLOS

El secreto para lograr tus objetivos de manera efectiva —que pueden ser tan simples como salir del trabajo a la hora, o más complicados, como seguir una dieta o aprender a conducir—, es dedicarles atención plena durante el tiempo necesario.

¿Qué necesitas para concentrarte?, ¿silencio?, ¿música? Tal vez depende de la tarea. Planifica cuánto tiempo vas a dedicar a ese tema concreto, y luego deja tu teléfono fuera del alcance de la mano y ponlo en modo silencio. Si estás trabajando con un ordenador, apaga todo lo que no necesitas.

A nuestro cerebro le gustan los límites porque le ayudan a tener una concentración más definida, especialmente si somos conscientes de que tenemos solo X tiempo para ocuparnos de una cosa. Acotar el tiempo y centrarnos en una sola tarea nos ayudará a cumplir nuestro objetivo.

Aunque poner toda tu atención en una sola cosa parezca poco emocionante, porque estás orgulloso de la cantidad de tareas que puedes hacer al mismo tiempo, prueba la técnica Pomodoro que veremos a continuación.

## ¿POR QUÉ POMODORO?

La técnica Pomodoro es una herramienta simple de administración del tiempo desarrollada por el italiano Francesco Cirillo a finales de los años ochenta. Se llama Pomodoro porque el temporizador de cocina que usó como estudiante universitario tenía forma de tomate.

La técnica aconseja dividir el trabajo en intervalos, cada uno de los cuales debe constar de 25 minutos, separados por pausas breves y, después de un cierto número de *pomodoros* (como se llaman los intervalos), realizar una interrupción más larga. También resulta muy útil en nuestros hábitos de estudio.

Veamos cuáles son los objetivos de la práctica:

1. **Monitorizar:** comprueba el esfuerzo que una actividad necesita de ti traduciendo dicho esfuerzo en tantos pomodoros como necesites para realizar dicha tarea.
2. **Establecer límites:** es clave aprender a proteger los pomodoros de las interrupciones internas y externas.
3. **Planificar:** haz una predicción tan precisa como te sea posible sobre cuántos pomodoros se necesitan para realizar una determinada tarea.
4. **Ampliar:** se recomienda que uses unos minutos al principio de tu tiempo pomodoro para recapitular y, si es tu último pomodoro de la tarea, también para revisar lo que has hecho.
5. **Configura** tu horario traducido en pomodoros teniendo en cuenta las tareas y tu disponibilidad de tiempo.

## ¿CÓMO REALIZAR LA TÉCNICA POMODORO?

Solo necesitas seguir estos sencillos pasos:

- Elige una tarea que te gustaría hacer.
- Establece los 25 minutos de tu pomodoro.
- Trabaja en tu tarea sin interrupción hasta que suene el temporizador.
- Cuando el pomodoro suene, pon una marca en un papel (para

señalar el logro de tu pomodoro sin interrupción).

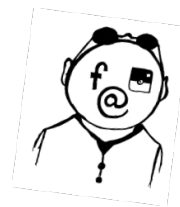
- Toma un descanso de 5 minutos. Levántate, prepárate un té, haz cualquier cosa que te relaje y que no esté relacionada con el trabajo.
- Regresa a tu próximo pomodoro y, después de lograr 4 pomodoros seguidos (con sus descansos correspondientes), disfruta de un descanso más largo (15-20 minutos).

Con la técnica Pomodoro podemos aumentar nuestra efectividad a la hora de llevar a cabo nuestros proyectos. Nada dura demasiado, por lo tanto, es más fácil soportar cualquier tarea desagradable o aburrida si sabemos que pronto podremos tomarnos un descanso.

La idea es encontrar ese ritual diario de administración del tiempo que no haga que nos muramos de aburrimiento llevándolo a cabo y que nos permita ahorrar tiempo para dedicar a otras cosas.

Es una gran herramienta y, combinada con el principio de Pareto, es como encontrar la proporción áurea de nuestra efectividad. Especialmente, si es importante para nosotros terminar a tiempo.

# CAPÍTULO 16
# Encontrar la paz en el ojo del huracán: gestionar los correos electrónicos y las redes sociales



*Obtener información de Internet es como querer tomar un trago de agua en una boca de riego.*

MITCHELL KAPOR

Manejar de forma eficiente los mensajes de móvil y correos electrónicos que recibimos es esencial si queremos acabar nuestro trabajo a tiempo y en paz con nosotros mismos, con nuestros clientes, compañeros y jefes, con nuestra pareja y nuestra familia.

Cuando nos enfrentamos a nuestros correos electrónicos, es probable que nuestra recién adquirida técnica Pomodoro no sea suficiente para lidiar con las toneladas de mensajes, deseados e indeseados, que aterrizan en nuestro buzón. Por no mencionar otros canales por los que nos llegan noticias o mensajes que requieren nuestra atención de forma constante: las redes sociales y las mensajerías electrónicas que aterrizan en nuestro móvil.

Cuando estas herramientas nos abruman, nos sentimos como si avanzáramos en un estrecho espacio entre dos paredes, y de pronto descubriéramos que hemos quedado atascados. ¿Recuerdas cuando Han Solo, Chewbacca, Luke Skywalker y la princesa Leia,

en la primera película de la serie *Star Wars,* luchaban contra las paredes de un compactador de residuos que se iba estrechando cada vez más?

Más de uno se ha sentido así cuando por cada mensaje que contesta le entran dos nuevos.

Si nos encontramos atrapados en la trituradora de tiempo, prestemos atención a la luz roja que nos señala que ya es hora de retomar el control de nuestra vida.

## EN EL DOLOR ESTÁ LA CURA

Una regla básica para lograr un cambio es tomar conciencia de *dónde* estamos y *qué* estamos haciendo. Estas dos observaciones te ofrecerán la información necesaria para que te prepares para salir de tu zona de confort e introducir nuevos hábitos.

Esta regla es aplicable a todos los cambios que desees realizar en tu vida: en primer lugar, necesitas conocer tu «dolor», sin pretender escapar de él, a fin de que el cambio pueda empezar a producirse. Mientras persistas en la negación, será imposible cambiar nada.

RITUAL ANTIESTRÉS N.° 16

> APLICA EL PRINCIPIO DE PARETO SIN PIEDAD

Aplica el principio del 80/20 que mencionamos en el capítulo 12: es posible que el 80 % de tus correos sea *spam* o devoradores de tiempo, o no necesiten una respuesta inmediata, mientras que el resto de los mensajes que recibes son realmente importantes. Cuando abras tu buzón ten este principio en mente y elimina todo lo que no debería estar allí, como *newsletters,* recetas de cocina, promociones o notificaciones de las redes sociales. Como primera medida, envíalo todo a tu carpeta de correo basura, y ocúpate del resto de los mensajes.

Para enderezar la situación, en primer lugar deberías observar y tomar nota de lo que haces durante una semana:

1. ¿Cuándo abres tus correos? ¿Cuánto tiempo te lleva ocuparte de ellos cada vez? ¿Lo haces concentrándote en ello, o al mismo tiempo estás ojeando tu Instagram o Pinterest?
2. ¿Con qué frecuencia chequeas cualquiera de tus plataformas de redes sociales?

El resultado de este sencillo ejercicio puede ser revelador. ¿Te has preguntado por qué tienes la sensación de que a tu día siempre le faltan horas? Al sumar los minutos que pasas en cada una de las redes sociales a las que accedes, puedes encontrarte con que te consumen dos o tres horas diariamente. Vaya descubrimiento…

Para cambiar las cosas, lo primero es dejar de sentirte mal contigo mismo, aceptar la realidad sobre tu forma de usar las redes y reunir la fuerza de voluntad para cambiarla.

## ESTRATEGIAS PARA RECUPERAR EL CONTROL

Un sistema muy efectivo para poner un poco de orden en el caos consiste en tener tres cuentas de correo diferentes, una estrategia que facilita la aplicación del principio de Pareto:

1. **Una cuenta para los correos de trabajo.** Aquí solo deben entrar mensajes relacionados con él. Nada de *newsletters* o de notificaciones. Así podrás dedicar el tiempo necesario a lo relacionado con tu vida profesional.
2. **Una segunda cuenta para tus asuntos personales.** Para comunicarte con tus amigos y tratar temas relacionados con *hobbies,* viajes, reuniones familiares y asuntos relacionados con el colegio de tus hijos. Nada más.
3. **A la tercera podríamos llamarla la «cuenta *spam*».** Pienso que es una verdadera salvación, puesto que allí irán a parar todas tus suscripciones, *newsletters,* compras *online* y

notificaciones de redes sociales. Esta es la dirección de correo que tendrán las organizaciones o empresas, porque no te importará que te envíen *spam*.

Esta clasificación te ayudará mucho a simplificar el flujo de información que recibes, separando lo útil de lo inútil.

Existen otras estrategias para ayudarte a organizarte, y, una vez automatizadas, solo necesitarás mantener la dinámica. ¿Qué puedes hacer para lograrlo?

- **Chequea tu buzón de correo electrónico a horas prefijadas.** En lugar de mirarlo continuamente, organízate para hacerlo a horas determinadas, por ejemplo, dos veces al día: a las 10.00 y a las 15.00 h. Para asegurarte de que no te molesten entremedias, si es necesario desactiva los avisos del móvil. Puedes incluso implementar una respuesta automática, como la que utiliza Tim Ferriss y que menciona en su *best seller La semana laboral de 4 horas*: «Debido al volumen de trabajo, estoy chequeando y respondiendo correos electrónicos dos veces al día, a las 12.00 y a las 16.00 horas. Si se trata de un tema urgente (por favor, que sea realmente urgente) y que no pueda esperar hasta las horas mencionadas, por favor contáctame por teléfono al 555-555-555».
- **Date de baja de cualquier suscripción que no sea importante,** o utiliza tu «cuenta *spam*» cuando se trate de información que recibes, pero no sueles leer.
- **Decide con antelación cuánto tiempo quieres dedicar a tus mensajes.** Para evitar el agotamiento, puedes recurrir a la técnica Pomodoro.
- **Utiliza la técnica del «toque único».** Cuando abras un correo, decide qué es importante y qué no. Si lo es, archívalo de inmediato, y si no es importante y no lo necesitarás en el futuro, bórralo. A continuación, responde los mensajes que debas responder, empleando entre 2 y 5 minutos para cada uno. Guarda el resto en tu «lista de acción», o márcalo para

ser respondido más tarde.

- **Si el mensaje que deberías escribir es extenso,** pregúntate si no podrías hablarlo personalmente o por teléfono. A veces, hacer una llamada ahorra mucho tiempo, o incluso grabar un mensaje de voz. Un mail que necesita 20 minutos de tu tiempo entre escribirlo y repasarlo se puede ventilar en un mensaje de voz de 2 minutos.
- **Evita discutir por correo electrónico.** Implica un enorme consumo de tiempo y energía. Llama a la persona, si es necesario, y resuelve el problema en cuestión. Muchas veces, tratar el asunto personalmente te ahorra tiempo y molestias.
- **Evita responder cuando estés muy cansado o muy enfadado.** No envíes correos cuando te encuentres en un estado emocional negativo o estés agotado. Quienquiera que sea esperará, y tú te evitarás tener que disculparte o dar explicaciones. Un viejo proverbio chino ya advertía sobre esto: «Nunca escribas cartas si estás enojado».
- **De vez en cuando, revisa tus mensajes de** *spam*. A veces puede haber alguno realmente importante escondido entre ellos.

## IDENTIDAD DIGITAL

Cuando se trata de redes sociales, hay que adaptar las estrategias que hemos visto. En este caso, es sumamente útil establecer un «tiempo de acceso» a cualquier plataforma social, de lo contrario no solamente perdemos el control, sino que también nos agotaremos inútilmente.

Los estudios sobre las consecuencias del uso de las redes sociales apuntan a que un uso excesivo nos hace sentir infelices e insatisfechos con nuestra propia vida. Vemos lo que nos enseñan, pero ignoramos qué se esconde detrás de las fotos, cómo son realmente las vidas de esas personas, cuáles son sus luchas diarias.

Por supuesto, las redes sociales también ofrecen ventajas,

siempre que dosifiquemos su uso. Haremos bien en utilizar las redes sociales con reservas y —como bien dice el personaje del creador de Oasis en *Ready Player One,* el film de Steven Spielberg— vivir nuestra vida en la única realidad donde nuestros cuerpos pueden sentir.

Finalmente, necesitamos recordarnos de vez en cuando que tanto los correos electrónicos como las redes sociales son herramientas que deberían facilitar nuestras vidas, no convertirnos en esclavos. Para ello es básico recuperar el control cada vez que sintamos que lo estamos perdiendo.

## ¿CÓMO UTILIZAR LAS REDES SOCIALES?

- Toma nota de tus hábitos, tal como has hecho con los correos electrónicos. ¿Qué haces diariamente en las redes? ¿Cómo te sientes cada vez que te conectas?
- Recupera tu control sobre qué chequeas y cuándo. Asígnate 15 minutos como máximo, dos veces al día, para comprobar tus perfiles en la red —personal y profesional— e interaccionar con tus contactos.
- Si sientes el deseo de hacer algo positivo, en lugar de ofrecer cientos de «me gusta» a fotos, mensajes y vídeos de personas desconocidas, llama a ese amigo o amiga que hace tanto que no ves, telefonea a tu familia, ve al gimnasio o simplemente sal a caminar.
- Evita las redes sociales si estás bajo el influjo de cualquier emoción fuerte.
- Establece periodos de desconexión de las redes, especialmente si vives con niños, porque estos aprenden de tus hábitos. Por ejemplo, cualquier hora de comer debería ser un periodo vedado al uso de las tecnologías de la comunicación.
- Crea nuevos hábitos para la mañana y la noche, que eviten que conectarte a las redes sociales sea lo primero y lo último que hagas en el día.
- Protege tu tiempo personal y tu privacidad. Pon especial

cuidado en resguardar los detalles de tu vida personal, así como la de tus familiares y amigos.

# CAPÍTULO 17
## *Tea Time!*

*El mundo puede irse al infierno, siempre que yo pueda tomar mi té.*

FIÓDOR DOSTOIEVSKY

Siempre he sido una amante del té. Tomo café en contadas ocasiones; solo cuando tengo que conducir largas distancias y me siento cansada, o cuando tengo entregas importantes y me estoy quedando sin tiempo, o cuando no hay nada más que ayude a mi mente a estar alerta y activa.

Hace mucho tiempo, tenía un compañero de trabajo que funcionaba a base de cafés: creo que consumía entre 5 o 6 expresos (o dobles) al día. Le gustaba levantarse a las cuatro de la madrugada para contestar correos electrónicos y ocuparse de otros asuntos antes de que todos se despertaran. Cuando tienes tres hijos y el más pequeño tiene problemas cardíacos, y además tienes que trabajar, el café es un gran aliado. La operación de corazón de su pequeña tuvo éxito y, diez años después, es una hermosa bailarina de *ballet*. A él todavía le encanta el café, pero consume mucho menos.

Como escribe el poeta estadounidense Gary Snyder, posiblemente haya tres tipos de personas en el mundo: «Hay quienes adoran ensuciarse y arreglar cosas. Beben café al

amanecer, cerveza después del trabajo. Están aquellos que se mantienen limpios y aprecian las cosas. En el desayuno, toman leche y zumos por la noche. Hay quienes hacen ambas cosas, ellos beben té».

¿Con cuál de estos tres tipos de persona te identificas?

## DE ORIENTE A OCCIDENTE

Muchas leyendas cuentan cómo el té fue descubierto accidentalmente por un emperador chino, alrededor del año 2700 a. C., al caer una hoja de té en su taza de agua caliente, y esa infusión aromática conquistó el mundo a partir de entonces.

Sin embargo, de acuerdo con los documentos históricos, fue alrededor del año 850 d. C. cuando un comerciante árabe mencionó por primera vez el té, aunque no fue hasta 1529 cuando el veneciano Giovanni Battista Ramusio relató en su libro *Navigazione e Viaggi* la existencia de una planta en Oriente que «calma los dolores de la gota, además de garantizar el buen funcionamiento del estómago».[22]

RITUAL ANTIESTRÉS N.° 17

> TÉ PARA LOS SENTIDOS

Tomar un té en la pausa de la tarde es una oportunidad para desacelerar y reconectar con uno mismo de forma consciente.

Para ello, primero de todo, permite que el aroma del té inunde tu nariz y despierte en tu mente imágenes e incluso memorias olvidadas hace tiempo. El tacto de la taza caliente, especialmente en invierno, resulta muy reconfortante.

Y cuando, finalmente, puedas tomar un sorbo de tu taza, deja que el sabor del té invada tu boca, presta atención a esa fragante sensación y desconecta de cualquier otra cosa que esté pasando por tu cabeza. Deja que el té invada tus sentidos y detenga tus pensamientos. Este descanso de tarde es tu oasis para recargar energías y así poderte enfrentar a lo

que te espera después.

A principios del siglo XV, el primer barco que llevó el té a Europa navegaba bajo las órdenes de una compañía holandesa de las Indias Orientales. Sin embargo, en menos de 60 años, la Compañía de las Indias Orientales del Reino Unido monopolizó la distribución del té a Europa, lo cual duró hasta 1834.

Se sabe que el rey Carlos II y su esposa, la infanta portuguesa Catalina de Braganza, bebían regularmente té alrededor de 1650, ya que la infanta aportó como dote el puerto de Bombay e intentó introducir su adorado té en la sociedad. Pero no fue hasta mediados del siglo XIX cuando apareció el concepto del «té de la tarde».

La responsable de esta tradición británica fue Anna, la séptima duquesa de Bedford, que no podía contener el hambre desde el almuerzo hasta la cena que, siguiendo la moda, iba a ser servida tarde (20.00 h). Como sintió hambre alrededor de las cuatro, pidió un poco de té, pan y mantequilla.

Ese fue el origen del *teatime*.

## LOS COLORES DEL TÉ

Hay muchos tipos de tés con diferentes efectos y beneficios. Algunos son buenos para despertarte, otros te mantendrán joven debido a su alto contenido en antioxidantes, otros te relajarán y te aportarán un poco de paz.

Las infusiones de hierbas forman parte de la antigua sabiduría terapéutica, que extrae lo mejor de esas plantas y árboles que crecen a nuestro alrededor para sanar el cuerpo y la mente. Los beneficios para la salud de las diferentes infusiones de plantas han sido ampliamente estudiados y fueron la base de la medicina moderna.

Afortunadamente, todavía tenemos acceso a todas esas plantas, y los naturópatas y fitoterapeutas pueden ayudarnos a

seguir tratamientos gracias a los poderes curativos de estas plantas.

Además de los tés puros, están los aromatizados; por ejemplo, el té verde con jazmín o naranja, o el *earl grey,* que consiste en té negro con bergamota.

| **Té*** | **Variedades más populares** | **Características básicas** |
|---|---|---|
| Verde | Matcha, Genmaicha, Gunpowder, Kokeicha, Lung Ching, Sencha, Gyokuro | Ausencia de fermentación. Teína (12-16 mg/taza, un expreso puede tener 200 mg), su color oscila entre verde profundo y ligero amarillo o marrón. Su sabor es más suave que el del negro, pero depende del tipo de té. Antioxidante. |
| Negro | Ceilán, Darjeeling, Earl Grey, English Breakfast, Keemun, Kenia, Lapsang Souchong (té ahumado), Sámovar y Sumatra | Fermentado entre 3-5 horas. 25-100 mg de teína/taza, según el grado de fermentación. Su color varía entre rojo y marrón oscuro. Sabor más fuerte y cercano al café. |
| Azul | Oolong | Semifermentado de la familia de Oolong. 10-55 mg de teína/taza. Sabor equilibrado, color entre amarillo, marrón y verde. |
| Amarillo | [illegible] | Hojas de té maduras sin pasar por el proceso de fermentación. Su sabor es entre dulce y amargo. |
| Rojo | Pu Erh [illegible] | Es una especialidad de un té verde húmedo que se fermenta para oscurecerlo. Utilizado en dietas para adelgazar. |
| Blanco | Bai Hao Yin Zhen, Pai Mu Tan | Ligeramente fermentado, recogido a mano solo durante 2 días en la primavera. Casi no tiene teína (1 mg/taza). Antioxidante. |

* Amalfi, Francis: *El arte del té. Una taza de salud y energía,* Océano Ambar, 2007. ¿Por qué elegir té?

Para la salud de un adulto sin ningún problema médico importante, el consumo de 300 a 400 mg diarios de cafeína puede ser saludable y no comportar ningún efecto adverso. Suele recomendarse, sobre todo, a personas que tienen la presión arterial baja, ya que la cafeína puede ayudar a equilibrarla y a que se sientan mejor durante el día.

La cantidad recomendada de cafeína varía según nuestro tipo de cuerpo y peso, y dependiendo de si somos muy sensibles a ella o no.

El té, sobre todo el verde, además de ofrecer una dosis suave de teína (que es el equivalente a la cafeína en los tés), tiene muchos otros beneficios:

- Frena el envejecimiento.
- Protege contra el cáncer.
- Mantiene a raya el colesterol.
- Combate la hipertensión.
- Previene las enfermedades cardiovasculares.
- Estimula las defensas del organismo.
- Protege contra la gripe.
- Tonifica el cuerpo y la mente.
- Alivia las enfermedades de la piel.
- Previene la caries.

Todos estos beneficios son más altos en los tés que son menos fermentados, debido a su nivel de catequinas, que es un antioxidante natural importante.

El té verde, que no pasa por ningún proceso de fermentación, puede llegar a contener hasta un 30 % de catequinas, lo cual significa que tiene un poder curativo superior al de otros tipos de té, que tienen una proporción mucho más baja. El oolong, que está

semifermentado, puede llegar a contener un 20 % de catequinas como máximo, y el té negro, cuya fermentación es mayor, menos de un 10 % de catequinas de su peso total en seco.

Las catequinas poseen un efecto antioxidante veinte veces superior que la vitamina E, y en Japón se cree que este componente protege el ADN de las células de los procesos que pueden deteriorarlo. Aparte de esto, el té verde también es rico en vitamina E y estimula nuestro sistema inmunológico.

Más allá de estos beneficios para la salud, preparar un té es un ritual hermoso, especialmente si usamos té en hoja. Además, como no podemos beber la infusión cuando el agua está hirviendo, nos ayuda a reducir la velocidad y a ser pacientes mientras admiramos nuestro entorno, soñamos despiertos o estiramos el cuerpo.

# CAPÍTULO 18
# Dime cómo está tu mesa y te diré quién eres

*En todo caos hay un cosmos, en todos los desórdenes un orden secreto.*

CARL G. JUNG

La eterna «lucha» entre el caos y el orden parece estar presente en todos los aspectos de nuestra vida.

Hace poco, al trabajar con una cliente, hablamos sobre su interpretación personal del caos y me explicó que, para ella, es inspiración, libertad, algo que le permite ser y crear sin límites, seguir su intuición y fluir sintiéndose conectada con todo, con el corazón de la vida misma.

Tras hablar del caos, exploramos lo que el orden significaba para ella, porque uno de sus objetivos a largo plazo era ser más ordenada, en particular en lo referente al uso del tiempo. Sin embargo, descubrimos que a nivel inconsciente estaba en desacuerdo con esa idea y, por tanto, luchaba contra sí misma, porque en el fondo le parecía algo inmóvil, inerte y absolutamente desprovisto de magia, pese a que el orden hace que los lugares se vean bonitos y sea más fácil encontrar las cosas.

Dado que venía buscando un orden que no era natural en ella, la cuestión que quedaba por resolver era si estaba dispuesta a aceptarse a sí misma tal como era, en lugar de desaprobar cada

día, silenciosamente, su modo de ser.

Pero acerca del caos hay mucho más de lo que se ve a simple vista.

## ¿QUÉ PASARÍA SI EL CAOS FUESE UNA FORMA DE ORDEN?

La teoría del caos, muy resumidamente, dice lo siguiente: dentro del caos aparente que presentan los sistemas complejos, existen patrones subyacentes, repeticiones, fractales, etcétera. Esto significa que en el caos hay un cierto orden, aunque sus reglas puedan sernos desconocidas.

Es más, todo lo que vive está expuesto tanto al caos como al orden, porque solo podemos controlar algunas cosas, pues gran parte de ellas está fuera de nuestro alcance. Cuando perdemos el control, nos aterra la posibilidad de encontrarnos con lo desconocido (el caos).

RITUAL ANTIESTRÉS N.° 18

> ACEPTA TU ELEMENTO

Cuando descubrimos y reconocemos nuestro patrón, pese a que entre los dos extremos —orden y caos— existen gradaciones, podemos concluir que somos organizados o caóticos. El reconocimiento es necesario para tomar conciencia de nuestros hábitos, porque es entonces cuando podemos cambiar algo, si así lo decidimos.

Examina cómo organizas tu agenda, cómo programas (o no) la semana con anticipación, el mes o incluso el año. Observa si dejas lugar a lo inesperado o si prefieres controlarlo todo. ¿Te molesta que los objetos de tu casa no estén donde deberían?

Una vez que hayas reconocido conscientemente cuál es tu elemento —el caos o el orden—, puedes relajarte. Solo porque hayas hecho las cosas de una cierta forma hasta ahora, no significa que debas seguir haciéndolo así durante el resto de tu vida. El derecho a cambiar es inmanente en el ser humano.

A veces elegimos el caos porque queremos luchar contra un orden que nos es impuesto (por ejemplo, en la adolescencia). En algunos casos, esta rebeldía se convierte en una pauta que adoptamos para sentirnos seguros. En el extremo opuesto, podemos percibir el orden como nuestra salvación.

El secreto es encontrar un equilibrio, saber navegar entre el caos y el orden cuando sea preciso.

## ¿CUÁL ES EL ESTILO DE TU ESCRITORIO?

Dejamos huellas de nuestra personalidad de forma inconsciente al apropiarnos de un pequeño espacio. Nuestros escritorios y mesas de trabajo —individuales o compartidas— son zonas personales que reflejan nuestra personalidad y dicen mucho acerca de quiénes somos.

Según diversos estudios realizados por psicólogos, el estado de nuestra mesa o nuestro lugar de trabajo (en caso de que no sea necesaria una mesa para realizar las tareas diarias) no solo nos «retrata», sino que afecta singularmente a la manera en la que afrontamos los desafíos del día a día.

Los investigadores[23] encontraron que hay cinco «tipos» identificables y confirmaron que el aspecto que presenta tu escritorio revela mucho acerca de tu vida interior:

**El acumulador.** El escritorio de las personas extrovertidas generalmente se ve atestado, colorido, caótico. Se aburren con facilidad ante la falta de estímulos, por lo que hay una preferencia por la luz y los colores brillantes. A estas personas les gusta interactuar con otras, por lo que suele quedarles poco tiempo para ordenar y organizar su espacio de trabajo. Aunque nos asuste la idea de trabajar en un lugar atestado de cosas, en realidad un toque adecuado de desorden hace que un lugar sea más atractivo.

**El minimalista.** Su mesa es la de una persona extremadamente ordenada, cuidadosa y disciplinada. Aunque es fácil imaginar al propietario de un escritorio como ese como un gran trabajador y planificador, es poco probable que forme parte

de un equipo innovador o que realice algún trabajo creativo. Los psicólogos han descubierto que la creatividad suele prosperar en entornos más caóticos.

**El expansor.** Para él, ningún espacio es suficiente: cada día ocupa un poco más del de su vecino. También puede suceder que sea el escritorio de alguien con un comportamiento territorial bastante dominante, y posiblemente muestre menor sensibilidad hacia quienes lo rodean.

**El privado.** Prefiere una mesa bien protegida y demuestra una gran necesidad de un espacio propio y personal. Se siente abrumado por el exceso de estímulos y la soledad le ayuda a trabajar mejor. Este es el territorio de los introvertidos, que necesitan contar con su propia fortaleza, un espacio íntimo para que su creatividad pueda florecer.

**El personalizador.** Necesita dejar su impronta en el lugar de trabajo con fotos, frases motivadoras, libros, etcétera. Es fácil encontrar extrovertidos entre los personalizadores, puesto que su mesa puede ser interpretada como una invitación a conversar para cualquiera que pase junto a ella.

Por lo general, reconocemos a las personas que realizan trabajos creativos porque tienden a preocuparse poco por mantener su escritorio ordenado. Funcionan con una suerte de memoria espacial, y saben exactamente dónde encontrar un determinado papel entre las pequeñas islas caóticas que conforman su mesa. Encuentran su camino en medio de su propio caos; por esta razón y por la falta de tiempo, lo aceptan como parte de su propio funcionamiento.

## EL CUENTO DEL ORDEN

El antropólogo inglés Gregory Bateson (1904-1980) reflexionó sobre la relación entre el caos y el orden, y escribió esta pequeña fábula que puede ser útil para comprenderla:

*«Mi hija se acercó a mí y me planteó una pregunta interesante:*

*—Papá, ¿cómo es que las cosas se lían con tanta facilidad?*

*—¿Qué quieres decir con eso de "liar", cariño?*

*—Ya sabes, papá, cuando las cosas no son perfectas. Mira como está mi mesa ahora, llena de cosas. Está desordenada. Y, sin embargo, anoche, trabajé duro para que estuviera perfecta. Pero las cosas no permanecen así por mucho tiempo. ¡Se lían con tanta facilidad!*

*—Muéstrame cómo son las cosas cuando son perfectas —le pedí a mi hija.*

*Ella respondió moviendo todo lo que había sobre su estantería, colocándolo en posiciones individualmente asignadas. Una vez que hubo terminado, dijo:*

*—Ahí lo tienes, papá; ahora está todo perfecto. Pero no permanecerá de ese modo.*

*—¿Y si muevo quince centímetros tu caja de pinturas hacia este lado? —le pregunté—. ¿Qué sucede en este caso?*

*—No papá, ahora ya está liado —contestó ella—. De todos modos, la caja tendría que estar recta, y no inclinada como tú la has puesto.*

*—¿Y si muevo el lápiz desde el lugar donde lo has dejado hasta el siguiente?*

*—Ahora vuelve a estar desordenado —dijo ella.*

*—¿Y si el libro estuviera parcialmente abierto? —seguí preguntando.*

*—¡Eso también estaría desordenado!*

*—Cariño —dije regresando junto a mi hija—, no es que las cosas se desordenen con facilidad. Lo que sucede es que tú tienes muchas formas de que las cosas se líen, y solamente una para que sean perfectas».*

Quizá la reflexión de Bateson pueda ayudarnos a desprendernos de nuestro perfeccionismo y nuestro minimalismo, y aceptar que hay muchas maneras de hacer las cosas, y no solo del modo en que creemos que deberían hacerse.

Si lo reconocemos podremos relajarnos, sabiendo que *lo bueno es suficientemente bueno*.

# CAPÍTULO 19
# Despedida y cierre (¡hasta mañana!)

*Siempre dicen que el tiempo cambia las cosas, pero en realidad tienes que cambiarlas tú mismo.*

ANDY WARHOL

A todo el mundo le cuesta dejar de lado las tareas pendientes, marcharse del lugar de trabajo y dedicarse a vivir su vida. Aunque el empleo nos brinda un propósito y un sentimiento de realización, es preciso alejarnos de él todos los días. O, por lo menos, hasta la mañana siguiente.

Es especialmente difícil hacerlo cuando tu vida personal pasa por un momento turbulento o cuando sientes que trabajar es lo único con sentido que haces durante el día. Muchas personas se sienten impulsadas a trabajar tanto como sea posible para no tener que lidiar con temas personales duros que les cuesta afrontar. Pero se trata de situaciones especiales que no trataremos aquí.

*El trabajo es necesario, pero no es nuestra vida*. Nuestra eficiencia puede ser vital si trabajamos en unidades de respuesta a emergencias (bomberos, servicios de urgencias de hospitales, fuerzas de las Naciones Unidas, voluntariado en crisis humanitarias, etcétera) o queremos seguir los pasos de alguien como la Madre Teresa de Calcuta, pero incluso en esos casos es importante desconectar periódicamente, reencontrarnos con

nosotros mismos y recargar energías en nuestro espacio personal.

RITUAL ANTIESTRÉS N.° 19

> DÉJALO PARA MAÑANA

Según la consultora de productividad Julie Morgenstern, «las empresas están constantemente tratando de contratar a la menor cantidad de gente posible. Nuestros roles están cambiando continuamente, el mundo cambia; estamos en un momento de cambios rápidos: nada es *business as usual* (negocios como de costumbre). Hazte a la idea de que tienes más trabajo que tiempo para hacerlo, y que tendrás que hacer diferentes cosas a la vez».

Eso no significa, sin embargo, que haya que multiplicarse y hacer más horas que un reloj. Haya mucho o muchísimo que hacer, decide cada día la hora en la que apagas la obligación y enciendes tu vida.

Dejar el trabajo y tomarte el tiempo que necesitas para tu espacio personal hará, de hecho, que seas más productivo a la hora de volver a tu tarea.

## ES PERFECTO QUE SEA IMPERFECTO

Es muy fácil caer en la trampa del perfeccionismo, pero con esa actitud es sumamente difícil terminar algo. Disponemos de una cierta cantidad de energía para cada día, y debemos utilizarla con sabiduría para hacer lo que debemos hacer, no solo para prosperar en nuestra profesión, sino también para llevar una vida personal rica e interesante (interesante para nosotros, y para nadie más).

Sin embargo, siempre habrá alguna tarea de última hora cayendo del cielo cuando estemos a punto de irnos. En casos de verdadera emergencia puedes aceptar quedarte más tiempo, pero llegar siempre tarde a casa puede acabar por deprimirnos o incluso sufrir un colapso por exceso de trabajo.

Si la carga de trabajo es excesiva, solo nos queda dejarlo para

el día siguiente. Hoy hemos hecho todo lo que hemos podido, así que toca apagar el ordenador, dejar de estar de guardia y, si es posible, desconectar el teléfono y no leer los mensajes electrónicos profesionales en lo que resta de jornada.

Nuestra cultura laboral nos empuja a trabajar más de la cuenta y no desconectarnos nunca, a riesgo de acabar extenuados. Sin embargo, no hay magia alguna en una vida así. Irnos a la hora adecuada, además de una muestra de respeto hacia nosotros mismos, supondrá una revolución personal.

Habrás notado que la persona que se queda más tiempo en la oficina no necesariamente trabaja más que sus compañeros que se van antes, y lo que realmente cuenta son los resultados (y la nuestra es, además, una cultura orientada a los resultados).

EFECTOS SECUNDARIOS DEL EXCESO DE TRABAJO

El hábito de trabajar hasta muy tarde es como una cascada que afecta a todo el escalafón de la empresa. Es como un acuerdo tácito en el que todos aceptan poner a disposición de la empresa su tiempo libre, incluidas las noches, los fines de semana y las vacaciones.

Por fortuna, cada vez son más las empresas que están haciendo un esfuerzo por cambiar esta aplastante cultura de trabajo, e incluso ofrecen clases de *mindfulness* a sus trabajadores.

Los motivos para trabajar largas horas pueden ser muchas: desde «me lo pidió mi jefe», hasta resortes psicológicos como la ambición, la ansiedad o el orgullo. Además, algunas personas se quedan mucho tiempo en el trabajo porque les resulta menos estresante que lo que les espera en casa.

Numerosos estudios sugieren que, pese a todos nuestros esfuerzos, al trabajar en exceso nuestros logros resultan ser menores de lo que esperamos.

- *A largo plazo, el exceso de trabajo es dañino para ti y para tu jefe.* Puede ocasionar problemas de salud, como depresión, ansiedad, trastornos del sueño, abuso del alcohol,

afecciones cardíacas, fallos de memoria, etcétera.

• *El exceso de trabajo daña nuestras habilidades de comunicación interpersonal* y dificulta el manejo de nuestras reacciones emocionales. Básicamente, afecta a todas aquellas habilidades sociales que nos son necesarias en un entorno laboral.

• *Los índices de error aumentan con el cansancio,* lo cual es un contrasentido, ya que por trabajar demasiado se acaba teniendo más trabajo de la cuenta.

• *Nos tornamos más vulnerables a las distracciones*. (En este caso, la técnica Pomodoro es realmente útil para enseñarnos a desarrollar nuestra capacidad de concentración efectiva.)

• *Podemos perder todo contacto con la realidad, tanto sobre nuestra vida personal como con lo que sucede fuera del trabajo.* En la película *Up in the air* (2009), el personaje llamado Ryan Bingham (interpretado por George Clooney) disfruta tanto de su trabajo que no se da cuenta de que vive en una burbuja, hasta que pierde su empleo y se precipita en caída libre en el vacío en el que se había convertido su vida social.

## EL SECRETO PARA TERMINAR A TIEMPO

Los investigadores han demostrado que no es la cantidad, sino la calidad de nuestra atención lo que hace que llevemos a cabo nuestras tareas de una forma efectiva. Esa actitud, que nos permite trabajar durante bloques concretos de tiempo, nos ayuda a aprovechar al máximo nuestro día laboral y nos deja tiempo libre para cosas tan importantes como la familia, los amigos y las aficiones.

En cuanto a este tema, existen dos tipos de empresas: las

flexibles y aquellas que premian a los empleados que pasan más tiempo calentando su asiento, con independencia de los resultados y de la cantidad de trabajo realizado.

En muchos países, la legislación ha empezado a incorporar los horarios de trabajo flexibles, permitiendo incluso el teletrabajo y esperamos que esto logre cambiar la cultura del «presentismo».

Mientras tanto, aquí tienes algunas sugerencias para irte a casa a tu hora:

- Pon en tu agenda una razón inexcusable para irte: un encuentro con un amigo, un curso vespertino, lo que sea. Si además no te pagan las horas extra, tienes otra razón para marcharte a tu hora y ocuparte de tus cosas.
- Desconecta tus *gadgets*: cuando te desligas de la tecnología, marcharte se torna más fácil.
- Si te cuesta establecer prioridades, consulta a tu jefe. Si eres tu propio jefe, consulta a tu mentor o a un profesional. Por ejemplo, podrías fijar por la mañana las prioridades del día, algo que te ayudará a planificar el trabajo hasta que sea la hora de marcharte.
- Si estás a punto de irte y tu jefe te pide que acabes algo, puedes negarte amablemente. Dile, por ejemplo, que te comprometes a llegar más temprano al día siguiente para terminarlo, pero que ahora debes marcharte.
- Céntrate en los resultados y anímate a marcharte cuando llegue la hora. Quizá tus compañeros estén esperando que alguien se vaya antes que ellos. Lo que cuenta es tu eficiencia, no las horas extra que trabajes.
- Si tu jefe te presiona o te pone mala cara, plantéate un cambio de empleo. Si estás trabajando en una empresa que espera que trabajes más horas de las acordadas, y que estés conectado las veinticuatro horas, los siete días de la semana, busca un trabajo donde se respete más el equilibrio entre el trabajo y la vida personal.
- Si eres un autónomo que trabaja sin límites horarios los siete días de la semana, no entres en pánico. El trabajo siempre te

estará esperando. Crea un horario laboral, como si estuvieras fichando, establece el tiempo para chequear tus correos y otros mensajes, pero sé estricto a la hora de desconectar para descansar o estar con los tuyos.

# CAPÍTULO 20
# Libérate del estrés en 5 minutos

*Si tratas cada situación como un asunto de vida o muerte, morirás un montón de veces.*

DEAN SMITH

La vida de un rey o reina del drama nunca es fácil: todo lo vive como si el mundo se fuera a acabar. Es necesario un proceso de aprendizaje para dejar de asumir este papel y liberarte de la perspectiva que te hace ver la realidad como algo catastrófico, emocionalmente agotador y mortalmente serio.

Lidiar con tu estrés cotidiano no debería implicar asumir el papel principal de un drama de Shakespeare, o de *Crimen y castigo* de Fiódor Dostoievsky. Vivir en ese estado emocional es extenuante.

El norteamericano Paul Ekman, pionero de la psicología, creó un atlas de emociones relacionándolas con expresiones faciales —más de diez mil—, e identificando seis emociones básicas y universales, no específicas de ninguna cultura. Estas son: la alegría, la tristeza, la ira, el desagrado, el miedo y la sorpresa.

Nuestra actitud humana básica es aceptar con beneplácito las emociones agradables y evitar o suprimir las difíciles y desagradables.

Según otro psiquiatra estadounidense, David R. Hawkins,

contamos con tres estrategias principales para evitar algunas emociones, que enumera en su libro *Dejar ir:*[24]

1. **La supresión y la represión.** La negación conduce a un bloqueo emocional masivo, y acaba por proyectar las emociones indeseadas hacia el mundo externo y hacia otras personas. No soy yo el que está mal, es el mundo, son los otros.
2. **La expresión.** Esta respuesta, en realidad, otorga una mayor energía a la emoción, y lo que resta de ella es empujado a nuestro inconsciente.
3. **La huida.** Consiste en evitar la emoción a través de distracciones de cualquier tipo.

La solución liberadora está más allá de estas tácticas de evitación: la solución reside en sentir la emoción, cualquiera que esta fuere, sin intentar hacer nada con ella.

Cuando estamos ardiendo de rabia o paralizados por el miedo es cuando mejor podemos aprender este arte.

RITUAL ANTIESTRÉS N.° 20

No puedes derrotar a tu estrés pensando porque su fuente es emocional. Deja de luchar contra él y pregúntate: ¿Por qué me siento así? ¿Qué ha causado esta emoción?

Cuando tengas respuesta, respira profundamente y observa. ¿En qué parte del cuerpo lo sientes? ¿Cuánto espacio ocupa? Déjalo ser, déjalo que ocupe todo el espacio que necesita, en tu cuerpo y alrededor de ti, y respira.

Y dite a ti mismo que está bien sentir lo que sientes. Acéptalo. Una vez que hayas reconocido la raíz de tu estrés, habrás permitido a tu emoción existir y podrás verla, sentirla y observar cómo se desvanece como una nube.

## EMOCIONES NEGATIVAS Y ESTRÉS

El modo en que reaccionamos a los estímulos del mundo depende de nuestro nivel de tensión interna. Cuanto más tensos estamos, más rápidamente reaccionamos y más estrés sufrimos. La clave, según el doctor Hawkins, es entender que no importa lo que sea que nos estresa, ya que está «determinado por nuestro sistema de creencias y por las presiones emocionales que lleva asociadas».

Cuando hablamos de estrés y de cómo librarnos de él, en realidad, estamos hablando de librarnos de las emociones que no queremos sentir. Evitarlas no es un buen camino, porque necesitamos experimentarlas de modo consciente.

Intentar suprimir la emoción puede llevar a un aumento sostenido del estrés y exponernos a diversas enfermedades.

Una hermosa película sobre las emociones es *La canción del mar* (2014), que narra la leyenda irlandesa de una mujer-foca y su hija. Otra es *Del revés* (2015), que cuenta la historia de una niña cuyas emociones —Alegría, Miedo, Ira, Desagrado y Tristeza— entran en conflicto cuando debe empezar una nueva vida en otra ciudad.

## COMUNICACIÓN NO VIOLENTA

Muchas parejas dan rienda suelta a su estrés a través de ataques y reproches a su compañero, lo cual no hace más que empeorar su situación y arruinar la magia cotidiana. Para evitarlo, es interesante aprender la CNV o Comunicación No Violenta.

Esta disciplina fue desarrollada por el psicólogo y mediador estadounidense Marshall Rosenberg en los años sesenta. Es una forma de comunicación basada en la idea de que todos los seres humanos tenemos capacidad de compasión y que el recurso de la violencia o de comportamientos dañinos para nosotros mismos y los otros se produce cuando carecemos de otras estrategias más efectivas.

Incorporar la comunicación no violenta a nuestra vida no solo nos permite expresar nuestras necesidades de una manera mucho

más eficaz, en lugar de airear quejas y reproches, sino también comprender mejor a las otras personas, que a veces se ocultan tras emociones intensas y ruidosas.

LOS 4 PILARES DE LA COMUNICACIÓN NO VIOLENTA

1. Observa lo que ocurre realmente en una situación que te altera, lo que dicen y hacen los demás. Observa, escucha, sin ningún juicio ni evaluación.
2. Analiza tus sentimientos. ¿Te sientes ofendido, enfadado, alegre, divertido, irritado?
3. En lugar de señalar al otro, busca tu deseo o necesidad y exprésalo desde el «yo» de forma adecuada y respetuosa.
4. Cuando sepas cuál es tu auténtico deseo o necesidad, comprométete también contigo mismo para satisfacerlo, no delegues la responsabilidad en los demás.

## ALGUNOS TRUCOS PARA TRANSFORMAR TU ESTRÉS EN 5 MINUTOS

- Respira profundamente e imagina un punto desde el que observas tu propia respiración: pueden ser tus fosas nasales o tus labios, por los que sientes que entra y sale el aire. Cuenta tus respiraciones: cada inhalación y espiración vale por una respiración. Cuando hayas contado 20, empieza a contar hacia atrás hasta regresar al 1. Te sorprenderá lo útil que es esta sencilla técnica para modificar tu estado mental.
- ¡Ríe! La risa es el mejor remedio contra el estrés y una de las formas naturales que tiene el cuerpo de deshacerse de las tensiones. Ayúdate leyendo alguna historia breve y graciosa, o mirando un vídeo divertido (y deja de tomártelo todo tan en serio).

- Masajea tus orejas. Nuestras orejas tienen cientos de puntos de acupuntura, y masajearlos libera endorfinas y nos hace sentir mejor en pocos minutos.
- Busca un lugar donde estar solo y sacude el cuerpo. Empieza por los pies, sigue por las caderas y la parte superior del cuerpo, los brazos, el cuello y la cabeza. Sacúdete vigorosamente alrededor de 2 o 3 minutos. Detente y disfruta de la liberación de energía que experimenta tu cuerpo.
- Pon tu música favorita y baila. Ejercitarse durante 5 o 10 minutos también será efectivo para librarte del estrés.
- Si tienes algo más de tiempo, puedes ir a que te den un masaje, acudir a un *spa* o relajarte en casa con un baño caliente. También puedes acariciar a tu mascota, a tu pareja…

Existen muchas formas de aliviar nuestro estrés puntualmente, pero ninguna será efectiva a largo plazo si rehusamos averiguar lo que dispara nuestra ansiedad, ya que descubrir la causa es la llave para encontrar la paz.

# CAPÍTULO 21
# La magia de aprender algo nuevo

*El aprendizaje no es obligatorio... Tampoco lo es la supervivencia.*

W. EDWARDS DEMING

Cuando me siento cansada de mi vida, a veces me imagino qué habría pasado si no me hubiese movido de mi ciudad de nacimiento, si hubiese tenido un trabajo estable desde la universidad..., si me hubiese quedado a vivir en mi país, hablando solo mi lengua materna, el húngaro…

A pesar de haber crecido en un país comunista (como lo fue Hungría hasta 1990), tuve la suerte de tener unos padres muy liberales que creían en la importancia del aprendizaje y la curiosidad, incluido el aprendizaje de idiomas. Apenas tenía seis años cuando me llevaron a clases de inglés. Disfruté enormemente al aprender aquella lengua nueva para mí, a la vez que me encantaba jugar con otros niños, ya que no tenía hermanos.

Aunque nos hagamos mayores, no somos un producto acabado, ni siquiera cuando tenemos 60 o 70 años o cuando ya hemos superado los 90, como veremos al final de este capítulo. Ni siquiera cuando llevamos trabajando en el mismo campo veinte o cuarenta años. Somos criaturas cambiantes, que necesitan evolucionar, desarrollar nuevas habilidades y talentos para sentirse

vivas. Esta es nuestra bendición y también nuestra cruz.

RITUAL ANTIESTRÉS N.° 21

> APRENDE ALGO NUEVO POR DIVERSIÓN

Todos recordamos cómo nos sentíamos al estudiar algo que no nos interesaba. Hemos pasado por eso. ¿Por qué no aprender algo que realmente te interese? ¿Algo que sea un desafío, pero te haga sentir bien, algo que distraiga tu atención de las batallas diarias y que haga que te puedas divertir mientras aprendes? Una de las ventajas de ser adulto es que tenemos toda la libertad del mundo para escoger lo que queremos estudiar. Puede ser algo que nos guste como *hobby*, o podemos decidir estudiar otra carrera, o aprender incluso una nueva profesión.

Cuando te sientes cansado de tu vida y sin energía, necesitas encontrar algo nuevo que te entusiasme y te permita desarrollar nuevas habilidades.

Aprende algo para ti, para ese niño que está en algún lugar de tu interior, profundamente enterrado bajo tus responsabilidades diarias. Ahora que eres libre, permítete reconectar con una pasión por placer, por diversión.

## DESCUBRE TU ESTILO DE APRENDIZAJE

Somos muy afortunados por vivir en el siglo XXI. En esta era digital hay muchas posibilidades de aprender lo que queramos. Podemos obtener incluso un nuevo título que nos ayude a encontrar un nuevo trabajo, uno más acorde a lo que realmente nos gusta hacer.

Especialmente si estás muy centrado en la vida digital, aléjate de los dispositivos y aprende a tocar un instrumento, inscríbete en un curso de cerámica o toma lecciones de baile. Recupera la magia de lo analógico.

La pregunta es cómo podemos superarnos para aprender de manera óptima algo nuevo, ya que no hay una única forma.

Cuando descubras cuál es la tuya, despertarás la magia creativa que anida dentro de ti. Es posible, por ejemplo, que necesites estar presente físicamente en una clase, lo que significaría que el aprendizaje a distancia no va contigo.

Veamos las diferentes formas de aprendizaje para que elijas la que encaja más contigo y te procures lo necesario para el proceso:

- **Estilo visual.** Tu superpoder es visualizar cómo se hacen las cosas. Si no puedes verlo con tus propios ojos, no lograrás hacerlo. Afortunadamente, incluso en los tutoriales de YouTube, cuentas con muchas muestras visuales de lo que puedes aprender.
- **Estilo auditivo.** Aprendes escuchando. Necesitas las explicaciones de una profesora o maestro para estructurar lo nuevo. Seguramente eras de los que estudiaban memorizando en voz alta.
- **Estilo táctil/kinestésico.** Necesitas involucrar tu cuerpo en el proceso de aprendizaje, tocando las cosas para entender lo que estás haciendo. Eres de los que estudian usando un rotulador fluorescente, tomando notas, moviendo los pies o paseando por la habitación. Tu cuerpo se implica en los procesos de aprendizaje.

## INSPIRACIONES PARA VOLVER A LA ESCUELA

La universidad no es solo para jóvenes. Lo cierto es que, a veces, necesitamos años, décadas incluso, para descubrir en qué estamos realmente interesados. Hay personas mayores de 80 años que han decidido ir a la universidad y han obtenido su título.

Nunca es tarde para empezar algo nuevo. Simplemente, no olvides divertirte mientras lo haces.

Algunos ejemplos relevantes:

- Hazel Soares, de California, se graduó a los 94 años en 2010,

en el Mills College. Cuando recibió su título, la feliz licenciada afirmó: «Me ha llevado bastante tiempo porque he tenido una vida muy ocupada».

- Nora Ochs, de Kansas, recibió su máster a los 98 años, en el mismo mes que la señora Soares. Había completado su primera licenciatura solo tres años antes, a los 95.
- Bertie Gladwin, quien dejó la escuela a los 14 años, regresó a ella siendo pensionista. El veterano de la Segunda Guerra Mundial, que había hecho carrera en los servicios secretos británicos, finalmente consiguió un máster en inteligencia militar a los 91 años.
- Brian Lowe, un abogado retirado, recibió su máster en arte a los 102 años en Cambridge. En sus propias palabras: «Había estado pensando en postularme para obtener un MA durante algunos años, pero nunca lo logré. Sin embargo, ahora que tengo 102 años, agradecería mucho tener un MA para completar mi CV».

# Parte IV

# RITUALES DE LA NOCHE

# CAPÍTULO 22
# La alquimia de la cocina

*Las recetas no funcionan,*
*a menos que uses tu corazón.*

DYLAN JONES

A lo largo de la historia, la cocina siempre ha sido el centro de la casa, como si su misión fuera mantener vivo, con su fuego, el corazón de nuestro hogar. Aunque cada vez tenemos menos fuego real en la cocina, sigue siendo el lugar que nos conecta con el espíritu de la hoguera que reúne a la tribu.

Stanley Kubrik aseguraba haber pasado los últimos diez años de su vida en la cocina de su casa, junto a su mujer y sus seres queridos.

La palabra inglesa para «corazón» es *heart,* que tiene solo una letra de diferencia con respecto a la palabra que designa la chimenea o la cocina: *hearth*. Este pequeño juego de palabras nos hace sentir cuán cercana es la cocina a las cosas cálidas y gratas.

Cocinar es un verdadero proceso de alquimia: a partir de ingredientes muy diferentes, se produce una nueva sustancia gracias al poder del fuego y del corazón de quien cocina. Porque detrás de una comida apetecible siempre hay algo del cocinero o cocinera, partículas de corazón que se funden con los alimentos.

RITUAL ANTIESTRÉS N.° 22

> COCINA LO QUE TE GUSTA COMER

Por mucho que dudemos de nuestro talento culinario, vale la pena darse una oportunidad y ponerse, porque la práctica hace al maestro. No hay placer comparable al de recibir amigos para ofrecerles algo que has preparado, sorprender a tu familia, o sencillamente disfrutar de las cosas que te agrada comer.
Cuando pases media hora preparando algo sabroso, practica una cocina consciente, dedicando a la tarea toda tu atención. Practicar con un amigo o con un compañero puede ser divertido, siempre que te permitas cometer errores. A cocinar se aprende probando, experimentando, como la vida misma.

Mi abuela nunca fue una buena cocinera, a diferencia de otras mujeres de su tiempo, pero mejoró mucho con los años (¡le llevó cuarenta o cincuenta años conseguirlo!). Sin embargo, había algunas cosas que le salían estupendas: el pan de centeno que preparó los últimos quince años de su vida, o sus deliciosos *cheesecakes*, que eran inimitables.

Mi abuela murió hace nueve años, y todavía echo en falta verla preparar los almuerzos para toda la familia cada fin de semana, porque nos brindaba algo mucho más importante que una buena comida: el calor de un hogar que ha dejado de existir.

## ¿CÓMO CREAR TU PROPIO RITUAL DE COCINA?

Si no te gusta cocinar, empieza preparando algo sencillo, y trata de hacerlo junto a un buen amigo. Es probable que te rías en lugar de preocuparte, y aunque la comida no salga bien, tampoco te importará porque siempre podéis ir al bar de la esquina a tomar una copa y celebrar el «gran fracaso».

Cocinar con niños es entretenido, pero necesitarás espacio, por lo que dependerá del tamaño de la cocina y del tiempo del que

dispongas. Los pequeños necesitarán más tiempo para hacer las cosas, pero se divertirán creando.

Cocinar tiene la virtud, además, de disipar el enfado, la melancolía y la tristeza: el vapor, los buenos olores y ver avanzar lo que estás creando con tus propias manos, también te transforma a ti con su alquimia.

Puedes cocinar para varios días y conservarlo en la nevera. Utilizar sobras, convirtiéndolas en nuevas y sabrosas creaciones es un desafío muy entretenido.

Cocinar con amigos o con tu pareja, y luego sentaros a disfrutar del resultado, es una de las mejores cosas que se pueden hacer un fin de semana. Alimenta las relaciones además del cuerpo, y llena no solo el estómago, sino también el corazón con la plenitud que brindan los lazos afectivos.

## SI LO QUE TE FALTA ES INSPIRACIÓN, AQUÍ VAN ALGUNAS PELÍCULAS PARA DESPERTARLA:

- ***Cómo cocinar tu vida*** (2007)
  Documental sobre un monje zen de San Francisco que utiliza el budismo en la cocina para practicar el amor y el arte de compartir con los demás.
- ***¡Porque lo digo yo!*** (2007)
  Una comedia con Diane Keaton sobre una mujer y sus tres hijas. La menor no encuentra pareja y ella quiere ayudarla para que no cometa sus mismos fallos. Es una película dulce en todos los sentidos, pues se trata de una familia de pasteleros.
- ***Julie & Julia*** (2009)
  Explica los primeros pasos de Julia Child (interpretada por Meryl Streep), la cocinera más famosa de Estados Unidos. Su historia se entrelaza con la de la bloguera Julie Powell (interpretada por Amy Adams), que en 2002 se propuso el reto de cocinar todas sus recetas.
- ***Chocolat*** (2000)

Una película clásica de los sentidos por Judi Dench, Juliette Binoche y Johnny Depp: cómo una pequeña tienda de chocolate cambia la vida de un pequeño pueblo francés.

- ***Ratatouille*** (2007)

  Una animación divertida y muy entrañable de Disney sobre una rata cocinera que nos convence de que todos podemos cocinar.

- ***Un viaje de diez metros*** (2014)

  ¿Qué pasa cuando una familia de la India abre su restaurante frente a un restaurante con estrellas Michelin? Una batalla de cocineros.

# CAPÍTULO 23
# Las velas y el oasis personal

*Ninguna comprensión ni aprendizaje*
*pueden tener lugar en un clima de ansiedad.*

ROSE KENNEDY

Nadie sabe a ciencia cierta cuándo se inventaron las velas, pero dado que el fuego y los sacrificios que se hacían con él formaron parte de la vida de los primeros humanos, no sería de extrañar que las velas hubieran aparecido en épocas tempranas, para acompañar y ayudarnos a ver en la oscuridad de la noche.

Se sabe que las lámparas de aceite han sido utilizadas por los seres humanos desde hace alrededor de 30.000 años, aunque es posible que fueran los egipcios los primeros que usaron un artefacto luminoso portátil: las antorchas embebidas de grasa animal fundida datan de 5.000 años a. C.

Se han encontrado pruebas de que en la antigua China extraían cera de insectos para preparar sus velas. Los japoneses elaboraban cera a partir de nueces y los indios la conseguían hirviendo la fruta del árbol de la canela.

Las velas de cera de origen animal, con su olor penetrante, fueron comunes en Europa hasta la Edad Media, cuando se popularizó la cera de abejas. Sin embargo, las velas que no humeaban y que producían una luz más clara estaban solo al

alcance de los ricos.

En la década de 1850, los químicos aprendieron a extraer cera a partir del petróleo, con lo que hizo su aparición la parafina, que revolucionó la industria de las velas.

Sin embargo, fue la bombilla eléctrica, inventada por Edison en 1879, la que marcó el aparentemente imparable declive de la vela.

## VELAS EN LA ERA DE LA ELECTRICIDAD

Tras el rápido desarrollo de la electricidad a finales del siglo XIX y durante el siglo XX, las velas preservaron su importancia en las comunidades espirituales. Muchas ceremonias no se podían realizar sin las velas apropiadas, y todavía hoy cumplen un papel importante en todas las religiones del mundo, aunque en muchas iglesias y sinagogas han sido reemplazadas por velas artificiales eléctricas por razones de seguridad.

RITUAL ANTIESTRÉS N.° 23
> CREA TU OASIS PERSONAL

Tras un día largo y agotador, las velas pueden ayudarte a delimitar tu oasis personal. Podemos encenderlas con un propósito, dedicarlas a un ser querido, o usarlas simplemente porque llenan nuestro espacio de paz con su silenciosa llama y la mágica danza que proyecta en las paredes.

Puedes encenderlas incluso mientras tomas un baño para que la luz tenue mitigue tu estrés y tus preocupaciones.

Si utilizas un portavelas que proyecte juegos de luces y sombras sobre las paredes —pueden combinarse con algunas luces suaves y de tono cálido—, y pones una música relajante, habrás creado tu propio oasis, un espacio donde tu espíritu reposará a la vez que cargas las pilas y estimulas la creatividad.

Un clima acogedor, relajante y cálido te ayudará a reencontrarte con tu propio hogar interior.

La multiplicación de creencias en Occidente desde los años sesenta ha traído el regreso de las velas, de todos los colores y aromas. Además de ser un foco espiritual, en una cena íntima despiertan nuestro lado romántico.

Delante de la fotografía de un ser querido, una llama encendida puede evocar recuerdos de los que están lejos o ya no se encuentran entre nosotros.

## PEQUEÑAS SUGERENCIAS DE BAJO COSTE PARA CREAR TU ATMÓSFERA PERSONAL

- Cambia las luces frías por otras más cálidas. Puedes comprar, por ejemplo, nuevas bombillas que emitan esta clase de claridad.
- Invierte en lámparas pequeñas para situarlas en distintos rincones del salón o las habitaciones, en lugar de utilizar las luces directas del techo.
- Compra una cadena de bombillas de colores para darle un toque festivo a una pared, y no solamente en ocasiones especiales.
- En muchas tiendas hay velas para practicar la aromaterapia, con lo que puedes lograr diferentes efectos en el estado de ánimo, desde la relajación de la lavanda a la vigorización del eucalipto.
- Si no te agrada el fuego por motivos de seguridad, puedes recurrir a las velas artificiales. La pequeña luz danzarina que emiten se parece bastante a la de una vela real.

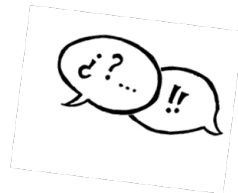
### UNA MEDITACIÓN CON VELA

En la tradición del yoga, existe una técnica de meditación conocida como *trataka,* que consiste en contemplar la luz de una vela. El hatha yoga pradipika define el trataka como «mirar de forma fija y constante un pequeño punto, hasta que salten las lágrimas». Esta sencilla meditación mejora la concentración, y

ayuda a aclarar la mente y a descongestionar los ojos. También ejerce un efecto profundamente calmante. He aquí cómo hacerla:

- Busca un lugar cómodo donde puedas sentarte sin que nada te interrumpa. Procura que tu tronco, cuello y cabeza estén alineados, y que tus ojos miren al frente.
- Coloca una vela encendida sobre una mesa u otro mueble, a unos 30 cm de los ojos (es mejor que el ambiente esté en penumbra, para que no te distraigan los objetos que están a tu alrededor). La luz debe quedar frente a tus ojos, o un poco más abajo para que puedas mirarla sin estirar el cuello ni inclinar la cabeza.
- Permanece con los ojos cerrados hasta que tu respiración se calme y se vuelva más profunda y regular.
- Entonces, abre los ojos y fija la vista en el centro de la llama, con los párpados bien abiertos y manteniendo la mirada, sin pestañear o desenfocar la visión, tanto tiempo como sea posible.
- Cuando se presenten pensamientos o emociones, obsérvalos pero no te dejes llevar por ellos.
- Cierra los ojos cuando sientas que empiezan a tensionarse y a tornarse húmedos. Una vez cerrados, visualiza la llama en medio de tus cejas. Deja que esa imagen interior se estabilice en ese centro y permanezca en él mientras sea cómodo para ti, dejando que tus ojos descansen durante 5 minutos, por lo menos.

# CAPÍTULO 24
# El arte de conversar



*Aprendí que una larga caminata*
*y una conversación tranquila*
*son una combinación magnífica*
*si quieres construir un puente.*

SETH GODIN

¿Recuerdas cuándo fue la última vez que tuviste una conversación increíble con un amigo o con alguien que no conocías?

En la escuela secundaria, una vez tuvimos una clase que se llamaba «Etiqueta y protocolo» que impartió una embajadora emérita que trató de enseñarnos, entre otras cosas, los secretos de la conversación.

Para ilustrarnos en la importancia de este arte, nos contó una historia sobre un reencuentro con una vieja amiga a la que hacía muchos años que no veía. Quedaron en una cafetería para tener una buena charla y su amiga estuvo hablando durante horas de sí misma. Le explicó cómo había sido su vida, los desafíos, los fracasos, etcétera.

La diplomática prestó atención a todo lo que le contó su amiga, que al final se marchó sin haberle preguntado una sola vez cómo estaba y qué le había sucedido a ella durante todos aquellos años.

A raíz de ese encuentro, la amistad se resintió, ya que nuestra

maestra se dio cuenta de que aquella había sido siempre una relación unidireccional.

Esta anécdota personal me reveló que conversar no es tan fácil como parece en un principio. En primer lugar, es algo que no trata (solo) sobre nosotros. Como dijo Stephen Covey, «la mayoría de las personas no escuchan con la intención de comprender; escuchan con la intención de responder».

También en la era de la comunicación digital, el arte de conversar es una habilidad tan necesaria como decir «gracias», «por favor» y «lo siento» cuando se debe.

RITUAL ANTIESTRÉS N.º 24

> PRACTICA LA ESCUCHA Y EL ESTAR PRESENTE

Estar presente con todos los sentidos implica una escucha atenta y completa. Para ello, no te anticipes a lo que dirán ni pienses qué responder. Reserva tu reacción, si es que quieres decir algo, hasta el momento en el que la otra persona termine.

Es también fundamental evitar la multitarea: guarda tu agenda, tu teléfono o cualquier otra cosa que pueda distraerte, ofrece tu completa atención y escucha sin juzgar.

Cada vez que sientas que necesitas hacer una pregunta, hazla; siempre que sientas que necesitas expresarte, hazlo. No se trata de un monólogo, sino de una conversación, una interacción dinámica e impredecible de dar y recibir entre dos personas.

Practica la escucha completa sin suponer ni esperar, y verás cómo esta atención acogedora y neutral permitirá que la otra persona se abra como una flor al sol.

## RECONECTANDO LOS ESPACIOS

Sherry Turkle, psicóloga estadounidense y profesora del Instituto Tecnológico de Massachusetts (MIT), dedica sus investigaciones a

explorar la relación entre los humanos y la tecnología.

En su último libro, *En defensa de la conversación*, llega a varias conclusiones de las que ya habló en una entrevista concedida a la revista *The Atlantic* hace unos años.

Según ella, estamos hablando todo el tiempo, no solo en persona, sino también por Facebook, Twitter, por correo electrónico y otros medios. El mundo actual es mucho más parlanchín de lo que había sido nunca. ¿Cuál es el problema, entonces? Pues que todo este parloteo ha invadido nuestra vida a costa de la conversación. Hemos dejado de hablar entre nosotros para intercambiarnos mensajes rápidos y superficiales.

Una verdadera conversación, según ella, es desordenada, a veces aburrida, a veces incómoda, a veces chispeante. Y aquí reside la raíz de un verdadero intercambio. Este desorden da al participante tiempo para pensar y reaccionar en función de lo que está escuchando. «No siempre se puede decir, en una conversación, cuándo va a llegar lo interesante», explicó en su entrevista. «Es como bailar: lento, lento, rápido, lento. ¿Comprendes? Parece aburrido, pero, de repente, sucede algo y ¡wow!»

Como muchos otros *influencers* de la tecnología, Turkle aboga por crear «oasis» o «espacios sagrados» en los que podamos cultivar esa intimidad humana que es imposible tener con teléfonos móviles, portátiles y televisores. Alimentar nuestra íntima reconexión con nosotros mismos y con nuestros familiares y amigos es uno de los resultados más beneficiosos de una dieta digital.

Cuando desconectamos de los artefactos, conectamos con la vida, con los demás, en cuerpo y alma.

## CONSTRUYENDO PUENTES

Desafortunadamente, parece que la habilidad menos valorada en nuestro tiempo, ya que ni siquiera se practica en la escuela, es la capacidad de conversar. Este es uno de los efectos secundarios de la conexión digital y la desconexión personal.

Celeste Headlee, escritora estadounidense y conductora de programas de radio, compartió sus secretos para tener mejores conversaciones en su charla de TED en 2016. Esta experta en conversar con personas con una opinión muy diferente a la suya nos ofrece sus reglas básicas para enseñarnos a hablar y cómo escuchar.

1. **No hagas varias cosas a la vez.** Hay que estar plenamente presente con la otra persona. Deja de pensar en lo que sucedió antes o en lo que vas a hacer después de la conversación. Ofrece al otro toda tu atención. Si lo deseas, haz que sea una conversación atenta, ofreciendo el regalo de tu plena atención.
2. **No pontifiques.** Cuando participas en una conversación, hazlo con la mente abierta, dispuesto a aprender algo nuevo. Deja a un lado tu yo mientras escuchas, y esta aceptación hará que la otra persona se sienta menos vulnerable y más abierta a compartir.
3. **Formula preguntas concretas.** Empieza las preguntas con un *quién, qué, cuándo, por qué, cómo,* etc. Las preguntas complicadas solo obtienen respuestas simples de *sí* o *no*. Ayuda a la otra persona a describir cómo se siente, cómo fue la situación. Y prepárate para sorprenderte.
4. **Fluye.** No te aferres a tus inteligentes y trabajadas preguntas si la conversación va en otra dirección. Las historias personales y las ideas te llegarán mientras escuchas, así que aprende a dejarlas venir.
5. **Si no sabes algo, di que no lo sabes.** Eso no te convertirá en un interlocutor menos valioso.
6. **No iguales tu experiencia a la experiencia de tu compañero.** Cuando una persona habla de algo doloroso o difícil, no es necesario que tú cuentes que viviste una situación similar. No se trata de ti, no necesitas arrebatarle ese momento a la otra persona. Ambas experiencias son individuales y dignas.
7. **Intenta no repetirte.** Cuando llegue el turno de hablar, trata

de decir algo nuevo.

8. **No te vayas por las ramas.** Muchos detalles que crees importantes (fechas, lugares, años, etc.), en realidad, no lo son. Tú eres lo importante, eso es lo que les interesa a las personas y lo que tenéis en común.
9. **ESCUCHA.** Se requiere esfuerzo y energía para prestar atención a alguien, ya que tenemos la capacidad de escuchar el doble de palabras que las que pronuncia nuestro interlocutor, por lo que la mente comienza a llenar las lagunas y se distrae. No te rindas, esfuérzate en seguir conectado. Escucha con atención y cuidado. Si no puedes escuchar, no estás en una conversación, solo sois dos personas que monologan mutuamente.
10. **Sé breve.** La mayoría de las informaciones no necesitan de una larga explicación que agote a nuestro interlocutor. Menos es más.

## EL RITUAL DIARIO DE HABLAR ENTRE NOSOTROS

Cuanto más practiquemos la escucha atenta y acogedora, cuanto más presentes estemos en la conversación, más natural será para nosotros.

Algunos días nos sentimos inútiles y necesitamos retirarnos a nuestra cueva sin tener más charlas de las necesarias, y no pasa nada. Otros días conseguimos conectar con las otras personas y podemos descubrir cosas muy interesantes que no sabíamos. Todo el mundo es experto en algo que nosotros desconocemos.

Hacer de la conversación con nuestra pareja, familia o amigos parte de nuestro ritual diario nos ayudará a mantener y fortalecer los vínculos. Que vivamos con alguien no implica que seamos conscientes de los problemas que tiene, de lo que piensa, si está contento o no... Por eso es importante sentarnos, preparar un buen ambiente y formular abiertamente preguntas escuchando las respuestas con toda nuestra atención.

Si tenemos niños pequeños, es nuestro deber enseñarles a conversar. Ni los libros ni los videojuegos ni los buenos maestros son suficientes. Podemos ayudarles formulando preguntas abiertas, y esperar luego el tiempo necesario para que encuentren su respuesta. Si los interrumpimos todo el tiempo y hablamos por ellos en lugar de dejar que se expresen, de adultos tendrán dificultades para saber cómo hablar con la gente cara a cara.

Practica todo lo que puedas, acompañado de un té, una limonada o un buen vino, y usa la comunicación no violenta para evitar ofender o sentirte ofendido (véase el capítulo 20).

En el siguiente capítulo veremos otras ideas útiles para tener conversaciones enriquecedoras, así como para aprender diferentes formas de expresar nuestro amor y afecto.

# CAPÍTULO 25
# Baños de intimidad

*La intimidad es sanadora.*

DEAN ORNISH

En 1994, el investigador estadounidense Stephen Porges identificó un grupo de nervios responsables de hacernos sentir amados, reconocidos, aceptados y seguros, una red especial de nervios craneales. El científico habló también de un *sistema nervioso social,* y los nervios que participan en este sistema son, en primera instancia, los que nos permiten ver, oír, oler, gustar y tocar.

Este sistema nervioso social desempeña un papel fundamental en nuestro desarrollo. Reviste particular importancia en nuestras primeras experiencias, a partir del nacimiento y en las semanas siguientes, participando en la creación de lazos fuertes con nuestros padres o cuidadores.

La forma de interacción con lo que nos rodea, así como nuestras habilidades sociales, están determinadas por muchos factores, como el ambiente en el que crecimos, las pautas que aprendimos de nuestros padres, los componentes genéticos y nuestra propia historia personal. Sin embargo, todos tenemos en común la necesidad básica de conexión, aceptación y reconocimiento.

Resumiendo: necesitamos amar y ser amados, comprender y

ser comprendidos.

Pero las verdaderas conexiones no crecen como la hierba, sino que dependen mucho de nuestra capacidad de expresarnos, de escuchar a los demás; también conectamos a través de los mensajes no verbales, que son decodificados y expresados por nuestro sistema nervioso social.

RITUAL ANTIESTRÉS N.° 25

> IDENTIFICA TU «LENGUAJE DEL AMOR»

Según Gary Chapman, consejero matrimonial norteamericano, todos tenemos un «lenguaje» primario para expresar amor y atención, y para comprender que somos amados y sentirnos cuidados. En su *best seller Los 5 lenguajes del amor* explica que la mayor parte de nuestros conflictos personales (y seguramente también profesionales) radica en malentendidos a causa de las diferentes formas de expresar atención y amor.

Los 5 lenguajes son: las *palabras de afirmación* (los elogios espontáneos son muy importantes); el *tiempo de calidad* (la atención total y exclusiva es el «te quiero» más fuerte y claro); *recibir regalos* (un regalo pensado para ti significa que eres reconocido y querido); *actos de servicio* (verte aliviado del peso de tus responsabilidades: «yo lo haré por ti»), y el *contacto físico* (la presencia física y la accesibilidad son cruciales, y no tienen que ver con el sexo; nos referimos a los abrazos, las palmadas en la espalda o ir cogidos de la mano).

Es posible que tengas más de un «lenguaje» primario, pero debes aceptar y comprender a las personas que se expresan con un lenguaje diferente al tuyo.

Tu familiaridad con los lenguajes del amor es una herramienta muy útil que, sumada a la comunicación no violenta, puede contribuir a aumentar la calidad de tus relaciones.

Si carecemos de una profunda conexión, si no nos sentimos

unidos a los que amamos y a nuestra tribu (comunidad de personas con intereses similares), nos sentiremos solos e infelices.

Para ello, cultivar la auténtica intimidad es un elemento básico de cualquier relación profunda, tanto como nuestro sistema nervioso social para el desarrollo de nuestra conducta.

## LAZOS DE INTIMIDAD

La novelista británica Jane Austen escribió: «No es el tiempo o la oportunidad lo que determina la intimidad: es solo la disposición. Siete años pueden ser insuficientes para que algunas personas se familiaricen entre sí, y siete días son más que suficientes para otras».

¿Qué es, entonces, lo que nos conecta y crea lazos de intimidad?

Nuevamente, no estamos hablando de sexo. Es fácil asociar las relaciones sexuales con la intimidad, pero si alguna vez has tenido un ligue de una noche que no acabó bien, sabrás que no es garantía de sentirte bien.

La verdadera intimidad es nutrir nuestros nervios sociales y encontrar formas de compartir y expresar quiénes somos, cuáles son nuestros pensamientos e ideas, estar completamente relajados en presencia de otro ser humano.

En el primer encuentro formal con mi pareja, mantuvimos lo que posiblemente sea la más peculiar primera conversación (seguida de una segunda), acompañada por un vino moldavo francamente malo, aunque el país los produce excelentes.

En esa época yo me sentía emocionalmente agotada a causa de mis relaciones de pareja previas, en las que cometí errores, me dejé utilizar y no fui capaz de cuidar de mí misma. Estaba harta de ese juego y me había comprometido a hacer las cosas de un modo diferente, así que propuse que habláramos de los infiernos que habíamos vivido y sobrevivido en nuestras vidas.

Con aquel vino dulzón y algo ácido, hablamos durante horas sentados a una mesa apenas iluminada, escuchando con interés

nuestras historias y las lecciones que aprendimos al atravesar campos minados.

Fue una manera muy íntima de comenzar una relación, en la que hoy puedo verme envejeciendo a su lado y pasándolo bien mientras lo hacemos. Aquel fue un comienzo que todavía me conmueve al recordarlo.

## GRADOS DE INTIMIDAD

Niveen Rizkalla, investigadora y docente de posgrado en la Universidad de Berkeley, resumió sus descubrimientos en su conferencia TEDxJaffa, en la que explicó que en todas nuestras relaciones hay diferentes maneras de llegar a la intimidad con el otro, y que básicamente existen cuatro categorías diferentes de intimidad:

1. *Emocional*: la capacidad de compartir todas nuestras emociones con nuestra pareja o amigo.
2. *Intelectual*: la capacidad de compartir nuestros pensamientos e intereses.
3. *Social*: la capacidad de sentirse bien juntos realizando actividades sociales.
4. *Sexual*: la capacidad de expresar a nuestra pareja cuáles son nuestras necesidades y fantasías, y qué nos gustaría en nuestras relaciones sexuales, que deberían ser algo placentero para ambos.

Cualquier tipo de intimidad es válido, lo que sentimos que nos funciona está bien, aunque generalmente identificamos tres ingredientes principales en la intimidad:

1. **Exposición.** Compartir, compartir y compartir. Exponer nuestros sentimientos (de manera no violenta) puede enseñarnos mucho acerca de nosotros mismos y de la otra persona.

2. **Sensibilidad.** Escuchar al otro con atención, sin juzgar, con el corazón. Cuando somos nosotros los que nos expresamos, está en manos del otro escucharnos de la misma manera.
3. **Capacidad de estar solos** y hallar el equilibrio entre estar solos y estar juntos.

Para explorar nuevos territorios en pareja, debemos estar preparados para expresar nuestras necesidades y escuchar las del otro. Y, si es posible, darle lo que nos dice que necesita y no lo que creemos que necesita.

Después de todo, leer juntos en el sofá puede ser un momento tan íntimo como contarse secretos en la oscuridad.

## LA INTIMIDAD DE SUMERGIRSE EN AGUA CALIENTE

Mi país natal, Hungría, posee abundantes fuentes de aguas termales, algo que ya descubrieron los soldados del Imperio romano, que las utilizaban para bañarse. Durante la Edad Media, Hungría vivió 150 años bajo el dominio del Imperio turco; en esa época se crearon varios *hamams* en todo el país. Desde entonces, nuestra pasión es sumergirnos en agua caliente, dejando que los problemas y las preocupaciones se disuelvan, y que nuestro cuerpo y nuestra mente se sientan limpios y renovados.

En mis viajes a Japón descubrí que comparten con los húngaros no solo la costumbre de escribir primero el apellido y luego el nombre, sino que los japoneses también son unos apasionados de los baños en las aguas calientes de sus fuentes volcánicas.

¿Por qué los baños calientes son tan importantes en los momentos de relax?

El agua es un elemento con el que tenemos una relación íntima desde que somos concebidos, pasando por los nueve meses en los que crecemos en el vientre de nuestra madre, sumergidos en agua tibia (semejante al agua de mar).

Un baño caliente y relajante despierta nuestra memoria

corporal más profunda, y nos guía hacia ese lugar íntimo y personal en el que dejamos atrás las propias expectativas, los «debo» y los «tengo que», despojándonos no solo de nuestra ropa, sino también de nuestras máscaras y escudos protectores.

## EVITA LOS ASESINOS DE LA INTIMIDAD

Resulta muy gratificante mantener una charla relajada mientras tú o tu compañero está en la bañera. Si acompañas el momento con una copa de vino o una taza de té, tendrás el clima ideal para hablar de la última película que te ha gustado, de las preocupaciones que te dificultan el descanso, del libro que estás leyendo o de lo que vais a hacer el fin de semana.

La intimidad depende de nosotros, y la ambientación puede contribuir a crearla y mantenerla. Para ello, hay algunas cosas que debes tener en cuenta:

- Tu teléfono móvil es capaz de matar la intimidad en un abrir y cerrar de ojos. Espera a otro momento para chequear tus mensajes o responder tus llamadas.
- Cuando amamos a alguien y nos gustaría que esa persona nos contara sus cosas, a veces olvidamos que la intimidad consiste en dejar que el otro sea como es. Acepta que hay personas poco inclinadas a compartir su mundo interior.
- Evita hablar más de la cuenta sobre ti mismo: no hará que tu compañero confíe más en ti, sino todo lo contrario. Como resume la socióloga estadounidense Brené Brown, «El resultado de compartir demasiado es la desconfianza, la desconexión y, generalmente, un poco de crítica».
- Respeta las necesidades del otro, aunque no las entiendas o no estés de acuerdo.

Pese a que vivimos en un planeta superpoblado, la soledad está por todas partes, a veces incluso en nuestra propia casa. Podemos vivir perfectamente al lado de alguien y sentirnos

estresados y desconectados, sin vivir juntos ni por asomo.

¿Qué es para ti lo opuesto a la soledad?

Richard Bach, el piloto y escritor estadounidense, autor de *Juan Salvador Gaviota,* tiene una brillante respuesta para esta pregunta: «Lo opuesto a la soledad no es la compañía, sino la intimidad».

# CAPÍTULO 26
# Una filmoteca casera

*Presiento que este es el comienzo*
*de una gran amistad.*

CASABLANCA (1942)

El 28 de diciembre de 1895 se presentaba con gran éxito la invención de los hermanos Lumière. Casi 125 años después, el cine sigue vivo y forma parte de nuestra vida cotidiana.

El séptimo arte ha logrado invadir casi todos los aspectos de nuestra vida, en especial a través de los canales de pago, donde millones de personas siguen series, pero nada puede sustituir a la magia de un cine de verdad.

Todavía hoy es un rito que nos conecta con las emociones de nuestra infancia el momento en el que, cómodamente sentados en nuestra butaca, se apagan las luces y entramos en otro mundo.

En 2011 pasé un mes en Washington D. C. con una beca y luego dediqué dos semanas a viajar por California con un viejo amigo. Condujimos desde San Francisco a San Diego y, por supuesto, pasamos un tiempo en Los Ángeles.

Además de caminar por el Paseo de la Fama, entramos en un cine. Era una sala tradicional con su alfombra roja y cortinas de terciopelo rojo oscuro frente a la pantalla, que se alzaba por encima de un podio de aproximadamente un metro y medio de

ancho.

Las cortinas se abrieron y la película comenzó con la pompa y dignidad de otros tiempos. Al terminar, la audiencia aplaudió, como cuando iba de pequeña a una sala llena de niños y nos emocionábamos con una película de aventuras.

RITUAL ANTIESTRÉS N.º 26

> CONVIERTE TU CASA EN UN CINE POR UNA NOCHE

No hay magia comparable a la que nos ofrece un «teatro», como se llama en inglés a las salas de cine, pero eso no quita que de vez en cuando podamos convertir nuestra casa en una sala.

Puedes organizar una noche de cine familiar o con amigos para compartir tu película favorita con las palomitas de rigor, las luces apagadas y la petición de que todo el mundo apague los móviles.

Incluso para ti mismo, si te encuentras en un estado emocional complicado, hay una película terapéutica para ti, como podrás ver en la tabla al final de este capítulo.

## UNA RECETA CINEMATOGRÁFICA

Con la era digital han cambiado muchas cosas: tenemos toda la libertad de escoger qué queremos ver y cuándo. Podemos alquilar películas en línea o suscribirnos a diferentes servicios de TV donde podemos encontrar nuestras series preferidas.

Desafortunadamente, no todas las películas se pueden encontrar en línea, por lo que a veces nos vemos obligados a esperar un poco hasta obtener nuestro precioso regalo.

Las películas, y también algunas series, pueden ser de gran ayuda a muchos niveles. Como C. G. Jung escribió en su libro de memorias: «El cine, como las historias de detectives, hace posible experimentar sin peligro toda la emoción, pasiones y deseos que debemos reprimir para el buen orden de la vida humana».

Uno de los primeros profesionales que utilizaron el poder curativo del cine fue el psicoterapeuta Gary Solomon, que decía a sus pacientes: «Visione usted esta película y llámeme mañana». Dependiendo del problema que le era expuesto en la consulta, ofrecía una «receta cinematográfica» para que la persona reflexionara y hallara la respuesta por sí misma.

El método de Solomon ya había sido probado con éxito a finales de la década de 1970 por Norman Cousins, quien en el libro *Anatomía de una enfermedad* cuenta cómo superó un cáncer gracias a las comedias de los hermanos Marx que vio durante su convalecencia. Al parecer, la mejoría fue tan rápida y notoria que fue dado de alta en el hospital, entre otras cosas, porque con sus carcajadas no dejaba dormir a los enfermos.

Por lo general, no necesitamos un psicoterapeuta que nos recete películas, aunque las recomendaciones son siempre bienvenidas. Podemos visionar grandes clásicos, películas de arte y ensayo, o éxitos de Hollywood o Bollywood para animarnos, desconectar de nuestra realidad, o entender mejor la realidad que estamos viviendo.

Hace casi veinte años, cuando alguien de quien estaba muy enamorada me dejó sin razón alguna, estuve tan triste que vi la misma película tres o cuatro veces seguidas. Suena a locura, ¿verdad? Creo que estuve bebiendo y llorando a mares, pero necesitaba el chute emocional que aquella película me daba una y otra vez. Esperanza.

La película era *Dos vidas en un instante*.

## BOTIQUÍN DE PELÍCULAS

Algunas recomendaciones para tu cura, a través del cine, de diferentes estados emocionales.[25]

*Mary Poppins* (1964), *Dersu Uzala* (1975), *Amélie* (2001), *El club de la lucha* (1999)

*El apartamento* (1960), *My fair lady* (1964), *Dos vidas en un instante* (1998), *Espías*

(2015)

*Casablanca* (1942), *Orgullo y prejuicio* (2005), *Las crónicas de Narnia: El león, la bruja y el armario* (2005), *El apartamento* (1960), *The beauty inside* (2015), *La canción del mar* (2014), *Hierro 3* (2014)

*El padrino* (1972, 1974, 1990), *La guerra de las galaxias* (1977), *Kung Fu Panda* (2008, 2011, 2016)

*Alicia en las ciudades* (1974), *El Atlas de las Nubes* (2012), *Sabiduría garantizada* (1999)

*La vida es bella* (1997), *Una historia verdadera* (1999), *Intocable* (2011)

*Mentes brillantes* (2008), *Harry Potter* (2002, 2011), *En sus zapatos* (2005)

# CAPÍTULO 27
# Libroterapia: el mejor médico del mundo

*Un libro debe ser como una piqueta que rompa*
*los mares congelados de nuestra alma.*

FRANZ KAFKA

Puede que te sorprenda saber que ya en el antiguo Egipto se reconocía el valor terapéutico de la lectura. Las bibliotecas formaban parte de los templos, cuando no eran templos en sí mismos. Por ese motivo, recibían el nombre de «la Casa de la Vida».

Allí se guardaban los papiros sagrados, a veces conocidos como el Alma de Ra, el dios Sol. Como afirma el famoso egiptólogo alemán Jan Assmann: «Las Casas de la Vida eran importantes focos culturales donde se conservaba y aseguraba el progreso continuo de la vida espiritual, política y social».

En un registro del siglo I a. C., el historiador griego Diodorus Siculus cita una biblioteca sagrada de Menfis, de la cual se perdió el rastro, que tenía la siguiente inscripción: «Palacio para curar el Alma».

A principios del siglo XX, después de la Primera Guerra Mundial, algunos médicos norteamericanos empezaron a recomendar libros a los soldados que padecían estrés postraumático. La lectura fue reconocida por primera vez como

apoyo psicológico por el doctor Banster, en un artículo en el que introdujo la noción de *biblioterapia*: «Un libro puede ser estimulante, tranquilizante, irritante o soporífero. La cuestión es que debe hacerte algo, y tú tienes que saber qué es. Un libro puede tener la naturaleza de un jarabe calmante o puede ser una cataplasma de mostaza irritante».

RITUAL ANTIESTRÉS N.° 27

RITUAL DE ITALO CALVINO: INSTRUCCIONES PARA LEER UN LIBRO

«Relájate. Recógete. Aleja de ti cualquier otra idea. Deja que el mundo que te rodea se esfume en lo indistinto. La puerta es mejor cerrarla; al otro lado siempre está la televisión encendida. Dilo en seguida, a los demás: "¡No, no quiero ver la televisión!". Alza la voz, si no te oyen: "¡Estoy leyendo! ¡No quiero que me molesten!" [...].

Adopta la postura más cómoda: sentado, tumbado, aovillado, acostado. Acostado de espaldas, de costado,

boca abajo. En un sillón, en el sofá, en la mecedora, en la tumbona, en el puf. En la hamaca, si tienes una hamaca. Sobre la cama, naturalmente, o dentro de la cama. También puedes ponerte cabeza abajo, en postura yoga. Con el libro invertido, claro. [...]

Bueno, ¿a qué esperas? Extiende las piernas, alarga también los pies sobre un cojín, sobre dos cojines, sobre los brazos del sofá, sobre las orejas del sillón, sobre la mesita de té, sobre el escritorio, sobre el piano, sobre el globo terráqueo. Quítate los zapatos, primero. Si quieres tener los pies en alto; si no, vuélvetelos a poner. Y ahora no te quedes ahí con los zapatos en una mano y el libro en la otra.

Regula la luz de modo que no te fatigue la vista. Hazlo ahora, porque en cuanto te hayas sumido en la lectura ya no habrá forma de moverte. Haz de modo que la página no quede en sombra, un adensarse de letras negras sobre un fondo gris, uniformes como un tropel de ratones; pero ten cuidado de que no le caiga encima una luz demasiado fuerte y que no se refleje sobre la cruda blancura del papel royendo las

sombras de los caracteres como en un mediodía del Sur.»
*Si una noche de invierno un viajero*, ITALO CALVINO

## LOS MARES CONGELADOS DEL ALMA

Empecé a leer libros cuando mi padre se marchó de casa. Yo tenía ocho años entonces y ningún hermano con el que jugar. En aquellos días, mi padre me estaba leyendo un viejo libro del escritor francés Louis Pergaud, originalmente publicado en 1913: *La novela de Miraut, perro de caza*. La historia comienza cuando un aldeano que se dirige al mercado para comprar un cerdo regresa a su casa con un arma nueva y un perrito, lo que provoca el enfado de su esposa.

Seguramente se trataba de un libro para lectores de más edad, pero me reconfortó cuando me enfrenté por primera vez a la soledad, esperando a que mi padre viniera a verme para continuar leyendo juntos la historia de Miraut —siempre he sido una amante de los perros—, ansiosa por saber qué le había sucedido al joven perro de caza.

Así fue como los libros se convirtieron en mis mejores amigos, compañeros y guías introduciéndome en mundos en los que podía desahogarme, aprender y olvidarme de mí misma.

Cuando mis amigos de papel empezaron a ser reemplazados en ocasiones por publicaciones digitales, al principio me resistí, pero hace algunos años que tengo un Kindle, y, ocasionalmente, también leo en mi teléfono móvil.

Con todo, el libro tradicional sigue siendo para mí el rey.

## LA PIQUETA DE LA DIETA DIGITAL

Está comprobado que las pautas de sueño difieren si leemos un libro físico o utilizamos un lector digital antes de dormir. Así lo indica la investigación dirigida por Anne-Marie Chang,[26] profesora

asociada de salud bioconductual de la Universidad de Penn State.

Chang descubrió que los voluntarios que leían en un iPad presentaban un nivel alterado de secreción de melatonina (la hormona del sueño), comparado con los que leían un libro tradicional. Con el eReader, la producción de melatonina caía drásticamente, lo que ocasionaba un retraso de las señales biológicas que nos predisponen para dormir. Todos los participantes que leyeron en un eReader permanecieron más alerta y sin deseos de dormir durante alrededor de una hora y media más.

Los voluntarios que habían leído en un eReader la noche anterior tuvieron un periodo de sueño REM más corto (el sueño REM es esencial para que el cerebro almacene los recuerdos y se renueve).

Dado que la mayoría de los dispositivos electrónicos que utilizamos emite en una longitud de onda de luz azul, el impacto en nuestros ojos altera el nivel de melatonina y reduce la calidad de nuestro sueño.

Para un buen descanso, deberíamos dejar de utilizar nuestros teléfonos móviles, ordenadores portátiles y eReaders por lo menos una o dos horas antes de ir a la cama, a fin de evitar que las radiaciones de su luz azulada impacten directamente en nuestros ojos.

En palabras del doctor Eduard Estivill, gran especialista en el sueño, «no hay somnífero que se pueda comparar a un libro tradicional».

## BENEFICIOS DE LEER UN LIBRO EN PAPEL

Tal vez un día esta argumentación resulte absolutamente inútil, porque se habrán prohibido los libros impresos en papel para proteger los bosques. Hasta que llegue ese momento, podemos aprovechar para darnos el lujo de leer un libro en papel, con tiempo y en un entorno agradable.

Investigadores de la Universidad de Sussex demostraron en 2009 que leer en la cama durante un tiempo tan breve como seis

minutos reduce el estrés en un 68 %, dado que ayuda a aclarar la mente y preparar el cuerpo para dormir. Leer, siempre que no sea una historia aburrida y mal escrita, es más relajante que escuchar música o tomarse una infusión.

¿Cómo es posible? Aquí van algunas razones.

- Leer un libro enciende la imaginación. Como en la película *Matrix,* de los hermanos Wachowski, para nuestro cerebro es «real» lo que leemos: vivimos la historia de otro como si tuviera lugar en nuestra propia vida. Véronique Boulenger, investigadora en neurociencia cognitiva, afirma: «Las regiones motoras del cerebro que se activan cuando leemos en silencio una escena de acción están muy cerca de las que se activan cuando se lleva a cabo el movimiento en la vida real».
- La ficción nos ayuda a aumentar la empatía y la compasión. Como ejemplo curioso, un estudio realizado simultáneamente en Inglaterra e Italia concluyó que leer novelas de Harry Potter ayuda a superar prejuicios hacia grupos discriminados.
- Leer también ayuda a bajar el nivel de cortisol en nuestro cuerpo. Esta hormona contribuye a que nos levantemos por la mañana y nos ayuda a superar situaciones estresantes durante el día. Para dormir, en cambio, necesitamos un nivel más bajo de cortisol, de lo contrario nos veremos sumidos en una situación de estrés crónico, con posibles problemas asociados como aumento de peso, depresión y trastornos gastrointestinales. Está claro que leer es, definitivamente, bueno para nuestra salud.

La ficción, igual que un espejo, nos hace vernos a través de los personajes, de sus actitudes, acciones y temores; nos señala dónde estamos y cómo podemos ofrecer la mejor versión de nosotros mismos en el momento que estamos viviendo.

Como héroes de nuestro propio mundo y de nuestra historia, a veces solo necesitamos saber que no estamos solos, y la ficción ejerce una función de acompañamiento totalmente mágica y

terapéutica, amplía nuestros horizontes y nos da permiso para ser lo que queremos ser y vivir como deseamos.

Como dice Pablo Neruda, somos resultado de nosotros mismos, ya que el presente es resultado de nuestro pasado y el futuro es el fruto de nuestro presente.

Si establecemos una «dieta digital» acotando el uso de dispositivos electrónicos, podremos recuperar algunos viejos y olvidados hábitos como una lectura relajada, y así de paso disfrutar de esa noche de sueño profundo que anhelamos.

# Parte V

# RITUALES DE FESTIVOS Y DÍAS ESPECIALES

# CAPÍTULO 28
# Brunch, el placer del desayuno-comida

*Lo importante no es lo que se come,*
*sino cómo se come.*

EPICTETO

Tomar unas copas de más resultaba, al día siguiente, una experiencia tan mala hace 125 años como lo es hoy, sobre todo cuando hay que levantarse y comenzar el día con un desayuno. Esas resacas y sus desagradables efectos secundarios fueron lo que empujó al escritor británico Guy Beringer a presentar la idea de una comida mixta en su ensayo de 1895 *Brunch: A Plea*.

El desayuno-comida era una propuesta para tratar la resaca del domingo de los caballeros adinerados.

Según la propuesta de Beringer, «el brunch es alegre, sociable e incitador, facilita la conversación. Te pone de buen humor, hace que te sientas satisfecho contigo mismo y con tus semejantes, elimina las preocupaciones y las telarañas de la semana».

Más allá de ese uso terapéutico, según los descubrimientos de Farha Ternikar, profesor asociado de Sociología en la Universidad de Lemoyne y autor de *Brunch. A History,* a finales del siglo XIX en Gran Bretaña era un «desayuno de caza» tardío y pausado del que disfrutaban los hombres de la aristocracia tras haber saciado su apetito de cazar un ciervo.

Debido a la teoría que defendía que, para tratar las resacas de la mañana, lo mejor era el *dog-hair-cure,*[27] los brunchs empezaron a acompañarse de cócteles aparentemente saludables, aderezados con una dosis moderada de alcohol, como el Bloody Mary (el famoso cóctel de vodka y jugo de tomate) o la mimosa (cóctel de champán).

A partir de la década de 1980, los brunchs se volvieron cada vez más populares y mucho más asequibles para todos aquellos a los que les apetecía disfrutar de una alegre, distendida y tardía comida con amigos. Porque ¿cuál es la gracia de disfrutar de un brunch a solas?

Como Beringer vio claramente, es una actividad bastante social.

RITUAL ANTIESTRÉS N.° 28

> LLAMA A UN AMIGO PARA EL BRUNCH

El ritual del *brunch* gira en torno a la conexión: se trata de encontrar un tiempo y un espacio para bajar las revoluciones de nuestra vida y disfrutar con calma de la compañía de los demás: salir a tomar un brunch es algo muy agradable y posiblemente sea lo mejor de los domingos para recargar las pilas de cara a la próxima semana.

Incluso si nos encontramos con un ánimo reflexivo, malhumorados o con una resaca tan grande que no nos sentimos capaces de tener conversaciones sesudas, un brunch lento y delicioso es un gran momento de desconexión para desacelerar y reconstituirnos con un dulce y salado relax.

Hay restaurantes especializados que los fines de semana sirven brunchs hasta las 16.00, a veces con una banda de jazz en directo.

Podemos completar nuestro brunch con una agradable

caminata a primera hora de la tarde y luego llegar a casa para tumbarnos en el sofá y ver una película o leer.

Este ritual es una buena opción para evitar caer en la melancolía dominical, especialmente si nos sentimos estresados ante la perspectiva de volver a la rutina laboral.

## CÓMO PREPARAR UN BRUNCH EN CASA SIN AGOTARTE

Si te apetece un desayuno-comida como los que hemos mencionado, no hay ninguna regla que diga que deba hacerse fuera. Puede organizarse en casa, con la familia o los amigos, y hacer de ello un motivo de celebración.

De la misma manera que organizamos cenas, también podemos montar un circuito de brunchs con un grupo de amigos, siempre en casas diferentes, de manera que no se agote el anfitrión.

Los huevos son los principales protagonistas de esta comida, acompañados de algo dulce, zumos, a veces patatas al horno (¡tan fáciles de hacer!) o patatas fritas (más engorrosas y menos saludables), diferentes tipos de quesos, embutidos, fruta y tal vez ensalada. Un brunch de nivel puede ser muy parecido a la mesa de los deseos de los cuentos de los hermanos Grimm.

Dependiendo de quien venga, cada uno puede aportar algo a la mesa, para así organizarlo de manera relajada.

En este arte, la mejor regla es que no hay una regla sobre cuándo comenzar o con qué empezar a comer: es un alegre festín a última hora de la mañana, compartido con aquellos con quienes nos gusta charlar. La mesa mágica se puede poner en una terraza o en un jardín, si tenemos uno y hace buen tiempo, o simplemente en nuestro salón, permitiendo que cada cual haga lo que más le apetezca: tomar el té, leer un poco, conversar, jugar, escuchar a los demás...

Un agradable hilo musical de jazz suave o música clásica hará el resto.

Y, como no hay prisa, es muy probable que para cuando los invitados se vayan de casa, el hambre haya regresado y podamos

aprovechar lo que ha quedado.

La buena compañía es fundamental, ya que no se trata solo de lo que comemos, como dijo Epicteto, sino también de cómo lo comemos.

Tal como explica Yuval Noah Harari en su *best seller* mundial *Sapiens,* el *Homo sapiens* pudo sobrepasar a otras especies humanas porque era muy sociable y tenía la capacidad de cooperar y comunicarse a gran escala... Y la clave de este éxito no fue otra cosa que tener un gran interés por cotillear y compartir historias.

# CAPÍTULO 29
# El arte de no hacer nada

*El hombre sufre solo porque se toma en serio*
*lo que los dioses hicieron por diversión.*

ALAN W. WATTS

No siempre logramos relajarnos cuando queremos. Eso sería genial porque, entonces, cuando llegaran los días festivos, no enfermaríamos ni estaríamos más estresados aun bajo la presión de buscar buenas actividades para el descanso.

Paradójico, ¿verdad?

Los italianos conocen bastante bien algunos secretos de la vida. Y tienen una expresión que hace referencia literalmente al placer de no hacer nada: *dolce far niente*. Va más allá de la siesta de las culturas mediterráneas y, como explica la escritora estadounidense Kelly Chaplin en un artículo del *Huffington Post*: «No significa ser perezoso, sino que se refiere al placer que se obtiene al estar inactivo. La capacidad de disfrutar de verdad y de saborear un momento».

Es imposible disfrutar del sabor del momento si nos pasamos el día corriendo de un lado a otro resolviendo problemas. El arte del *dolce far niente* es la alegría de frenar, incluso parar, y disfrutar del placer de ser y de estar solo, simplemente, estar tumbado en un parque mirando al cielo.

Muchas personas necesitan «entrenar» su músculo de «no hacer nada» y desprenderse de ese extraño sentimiento de frustración que sentimos cuando no podemos hacer algo (resolver un problema, ayudar a alguien, etc.). Un proverbio chino dice que si un problema tiene solución no debemos preocuparnos, ya que se acabará arreglando, y si no la tiene entonces tampoco debemos preocuparnos, puesto que no podemos hacer nada al respecto.

La dulzura de no hacer nada es un estado en el que experimentamos la conexión con el mundo que nos rodea, aceptando las cosas tal como son y, a la vez, sintiéndonos en paz con nosotros mismos.

Este concepto también es un elemento clave de las prácticas de atención plena.

RITUAL ANTIESTRÉS N.° 29
> SUÉLTATE Y CONFÍA EN EL PROCESO

Cuando estamos tensos, asustados y rígidos, lo más difícil es soltar aquello a lo que nos estamos aferrando: un problema, una situación complicada, una obligación pendiente, un miedo o angustia… De nada sirve forzar las cosas para que sucedan. Podemos hacerlo lo mejor posible, dar lo mejor de nosotros mismos. «Lo mejor de nosotros» será siempre diferente dependiendo del caso y del día. Cuando hayas hecho todo lo posible para alcanzar tu objetivo, déjalo y tómate un descanso. Libéralo al universo, acepta que no puedes controlarlo todo y confía en el proceso que te llevará adonde necesites estar. Suéltalo.

## EL ARTE DE LA QUIETUD

A veces creo que nos complicamos demasiado la vida. Como si estuviéramos buscando problemas y más problemas, en lugar de disfrutar de la existencia.

Para reconectarme con mi yo más auténtico, en mi caso necesito pasar varios días en el campo, desconectada del mundo digital, observando la naturaleza, escuchando los sonidos del bosque, el viento, los pájaros, la lluvia, las abejas, un pequeño arroyo que desciende por las colinas... Al regresar de las montañas, todo parece claro, sencillo, sin obstáculos, pero luego, de vuelta a la ciudad, con su vibración agobiante y nerviosa, debo hacer un esfuerzo para mantener mis prácticas diarias y seguir centrada.

La calidad de la dulzura del momento se encuentra en la quietud: en ese fluido ritmo que permite que todo sea y se desarrolle *tal como es*. La quietud es como el juego del viento suave entre los árboles y las flores danzantes en el prado. No es algo inmóvil, es el universo en movimiento.

Está muy cerca de la filosofía del Wu wei, la acción sin esfuerzo, que es el corazón del taoísmo.

## ACCIÓN SIN ESFUERZO

Wu wei (無為) literalmente significa «no acción», y se refiere a esa manera natural en que las cosas se pueden hacer sin forzarlas, sin frustración, sin ira. Son las acciones que nacen de la Unidad con la vida, de estar conectado con el universo que nos rodea y reconocer lo que hay que hacer. Es una acción que ocurre por sí misma, de forma espontánea, natural.

También implica saber soltar aquello que nos impide fluir.

Alan Watts, un filósofo británico que popularizó la filosofía oriental en Occidente, tiene un libro sobre el Tao, *The Watercourse Way,* donde describe el arte de no hacer nada. Comienza con la idea de soltar los barrotes de nuestra prisión imaginaria y, a continuación, dejarnos llevar por la corriente.

Utiliza esta metáfora para describir el comportamiento de las personas normales como el de alguien que está atrapado en un río y se aferra a la orilla. Mientras estamos atrapados, somos prisioneros porque nos aferramos, revolcándonos en el barro de los bordes e intentando escapar. Watts explica que, en este caso, no

hacer nada es como soltarse de los bordes y literalmente seguir el curso del río.

Si no confiamos en la corriente, será muy difícil no hacer nada y, al forzarnos para tratar de salir, la situación solo puede empeorar.

Hay un chiste de Eugenio muy conocido que ilustra esta situación:

*Un hombre cayó desde el borde del desfiladero y, afortunadamente, pudo agarrarse a algunas raíces y a un árbol medio crecido a medio camino. No era religioso, pero tenía tanto miedo a la muerte que, cuando vio que las raíces no iban a aguantar lo suficiente, comenzó a hablar con Dios:*

*—¡Hola, Dios! ¿Estás ahí?*

*Esperó un par de minutos y, como no llegaba la respuesta, lo intentó de nuevo.*

*—Dios, soy yo, Stephen… Nunca hemos hablado antes, pero realmente necesito tu ayuda ahora. ¿Estás ahí?*

*Para gran sorpresa del hombre, escuchó una voz que respondía desde todas las direcciones:*

*—Sí, hijo mío. ¿Qué puedo hacer por ti?*

*—¿Puedes ver dónde estoy? ¿Podrías ayudarme, por favor?*

*—¡Suéltate, hijo! No te preocupes, antes de que choques contra el suelo una legión de ángeles te remontará.*

*Él consideró la respuesta, y luego miró hacia el cielo y preguntó:*

*—Vale, pero ¿hay alguien más?*

## CÓMO PRACTICAR EL WU WEI Y EL DOLCE FAR NIENTE

Muchos de los rituales de este libro tienen el propósito de ofrecer formas simples de reconectar con nuestro centro, para ser más conscientes del lugar en el que estamos, de lo que estamos haciendo y dónde queremos estar. De algún modo, practicar el Wu

wei y el *dolce far niente* es una parte central de la filosofía de este libro, para soltar las preocupaciones y disfrutar de estar vivos.

Aquí y ahora, tal como somos, con todas nuestras imperfecciones.

Nuestra cultura se basa en hacer y lograr, y esto se ha convertido en una pesadilla. Porque nadie nos ha enseñado cómo parar, cómo regresar a nuestro centro, cómo disfrutar de ser lo que somos. Aunque es posible que lo supiéramos cuando éramos niños de forma natural, esa disposición se va perdiendo con las capas de los años.

Para reconectar con nosotros mismos son muy útiles las prácticas de atención plena, algo de lo que ya hemos hablado en este libro.

¿Cómo disfrutar de estar vivo y encontrar la dulzura del momento?

- *Practica el soltarte* y fluye con la corriente mientras confías en la bondad básica de las cosas. Deja de forzar las cosas para que ocurran.
- *Practica la Unidad*: encuentra maneras de liberarte y sentirte conectado con el universo, con todos los demás seres. Por ejemplo, bailar, meditar, pintar, estar en contacto con la naturaleza, estar con niños, etcétera.
- *Entrénate para desconectar* cada vez más de tu vida digital. Si es posible, encuentra la forma de apagar los aparatos medio día o durante un día entero. ¡Disfruta de esas escapadas de fin de semana en las que no tienes cobertura! Son un regalo de la vida.
- *Haz cosas que te hagan sentir bien.* Queda con tus amigos, visita a un viejo profesor, desaparece durante todo un fin de semana, pide una pizza gigante, juega al póquer… Permítete sumergirte sin esfuerzos en el placer de ser, y…
- *Libérate de la culpa*. Permítete estar donde estás y ser quien eres al 100 %, a la vez que te desprendes del peso del mundo que llevas sobre los hombros. No se trata de lo que deberías estar haciendo, o de lo que tienes que hacer; este es tu

momento de *dolce far niente:* ser y hacer las cosas que te gusta vivir y probar.

- *Tómate un día de descanso total,* incluso en pijama. Ve películas si te apetece, pero desconecta de las noticias, y deja que los políticos y las disputas mundiales se organicen sin tu ayuda. Apéate del mundo por un día.
- *Conectar con tu artista interior*. Disfruta del proceso de creación, como cuando eras niño, cuando el resultado no era importante. Puedes pintar cuadros no figurativos disfrutando de los colores, inventar una canción, coser, cocinar algo nuevo, o recolectar hojas y crear un *collage*. Si necesitas más ideas, consulta el capítulo 31.

# CAPÍTULO 30
# Reconectar con la naturaleza

*El camino más claro hacia el Universo*
*es a través de un bosque salvaje.*

JOHN MUIR

Según las conclusiones de un estudio promovido por el Velux Innovation Center: «Pasamos el 90 % de nuestro tiempo entre cuatro paredes, con escaso contacto con la luz del día y el aire fresco. No somos conscientes de ello, pero las investigaciones han demostrado que esto es perjudicial para nuestra salud y bienestar».

Todavía no somos conscientes del daño que puede provocar el aire viciado o la falta de luz solar y, sin embargo, **es casi tan nocivo como fumar cigarrillos.**

Por ejemplo, se ha comprobado que en espacios donde no se abren las ventanas durante días, el aire interior puede estar cinco veces más contaminado que el aire exterior, incluso en las grandes ciudades.

Las investigaciones también demuestran que vivir en casas húmedas y mohosas aumenta el riesgo de asma hasta en un 40 %. Es un alto porcentaje. Y aunque no podamos cambiar el lugar en el que vivimos, sí que podemos abrir las ventanas para que el aire fresco circule por nuestro apartamento y limpie todo el aire viciado, lo que previene muchos problemas de salud.

Porque, como se dice a veces, los humanos somos como plantas, aunque podamos movernos. Por eso también necesitamos nuestra porción diaria de luz natural. Esto es especialmente importante en el caso de los niños, que necesitan estar diariamente al aire libre.

Según las investigaciones expuestas de Velux, la falta de luz natural entristece al 15 % de la población, mientras que los niños que pueden beneficiarse de la luz natural mejoran sus habilidades de aprendizaje.

Reentrenarnos para dejar nuestro cómodo y bien surtido hogar (hoy en día ni siquiera tenemos que salir para ir a comprar, ya que podemos pedir lo que queramos por teléfono o por Internet) puede ser el mayor desafío personal de las próximas décadas.

## FALTA DE NATURALEZA = TRASTORNOS PSICOLÓGICOS

No es ninguna novedad lo vital que resulta regresar a la naturaleza para recargar las pilas, desconectando de la estresante vida urbana. En los siglos pasados, los médicos ya recomendaban estancias en el campo para pacientes con estrés, depresión, problemas de respiración, etcétera.

RITUAL ANTIESTRÉS N.° 30
> DE PASEO

Los fines de semana y los ratos libres entre semana son una oportunidad perfecta para airear nuestro cuerpo y nuestra mente. Es una forma excelente de alejarnos de nuestros problemas cotidianos y encontrar el camino de regreso a nosotros mismos. En nuestros paseos, especialmente si caminamos por el bosque, podemos aprovechar y poner en práctica lo que Henry David Thoreau explicaba al hablar de lo que espera cuando sale a caminar:
«En el paseo de la tarde me gustaría olvidar todas mis tareas matutinas y mis obligaciones con la sociedad. Pero a veces no puedo sacudírmelas fácilmente. Me viene a la mente un problema laboral, y ya no estoy

conmigo mismo, sino fuera de mí.
» Querría volver a ser yo mismo durante mis paseos. ¿Qué pinto en los bosques si estoy pensando en otras cosas? Sospecho de mí mismo, y no puedo evitar un estremecimiento cuando me sorprendo demasiado concentrado, incluso en lo que llamamos buenas obras, cosa que también sucede a veces».

En la actualidad, la ansiedad se ha sumado a estos problemas. Como afirmaba el doctor Mazda Adli, profesor de la Universidad Humboldt de Berlín, «si la densidad de población y el aislamiento social van de la mano, el estrés urbano puede acabar desatando enfermedades mentales en la población de riesgo».

En su presentación de TED Berlín, este médico explicó que nuestro cerebro no ha evolucionado lo suficiente para vivir en ciudades superpobladas. El profesor opina que la vida urbana acabará afectando a la salud de la humanidad igual o más que el calentamiento global.

Como suele suceder con las necesidades biológicas, nuestro sistema nervioso está programado para satisfacer nuestra necesidad de estar conectados con la naturaleza. No es algo muy sorprendente si tenemos en cuenta la velocidad con la que hemos evolucionado de la caza y la agricultura a vivir en ciudades... Nuestro ADN no ha tenido tiempo de adaptarse, y no es seguro que lo vaya a hacer.

## EL «VENENO» NATURAL DE LO VERDE

En 1928 se produjo un descubrimiento revelador gracias al biólogo ruso Boris P. Tokin. Experimentando en su laboratorio, Tokin identificó las sustancias que liberan las plantas para protegerse.

Estas sustancias son las llamadas *fitoncidas,* que previenen la putrefacción de árboles y plantas al ser atacados por bacterias u hongos, o al ser heridas por insectos o animales.

En la vida cotidiana nos exponemos a agentes tóxicos como la

contaminación, el alcohol, los excitantes o los alimentos procesados, entre muchos otros, lo que sumado al estrés y a la ansiedad pone en jaque nuestra salud. Las fitoncidas que desprenden los árboles y plantas contrarrestan esos ataques, ya que este «veneno», en dosis curativas, produce el efecto contrario: aumenta nuestras defensas y nuestro bienestar general.

## SHINRIN YOKU, LOS «BAÑOS DE BOSQUE»

La filosofía de volver a los bosques para curarnos viene de lejos. Ya a principios del siglo XVIII hubo pioneros de la defensa de la naturaleza, como los filósofos Jean-Jacques Rousseau, Henry David Thoreau o John Muir, quien impulsó el primer parque natural en Estados Unidos.

Sin embargo, han sido las investigaciones científicas que empezaron en los años ochenta en Japón las que han llamado la atención de las autoridades sanitarias, hasta convertirlo en tendencia en todo el mundo.

Los resultados de estos estudios no solo ponen de relieve la importancia de proteger nuestros bosques de una manera más consciente, sino la necesidad de que los urbanitas retomen el contacto con su hogar natural.

Todo empezó con esta pregunta: ¿Por qué los beneficios de estar rodeados de naturaleza son tan manifiestos?

El Ministerio Forestal de Japón encontró las primeras respuestas en el descubrimiento de los estudios de Boris Tokin sobre las fitoncidas. En 1982 inició un programa para demostrar que los «baños de bosque» son beneficiosos para la salud.

En los últimos años, los resultados científicos y prácticos han sido tan espectaculares que, primero en Japón y después en todo el mundo, ya existen bosques y rutas específicas dedicadas a esta actividad preventiva para la salud.

LOS 10 GRANDES BENEFICIOS DEL SHINRIN YOKU, DEMOSTRADOS POR LA CIENCIA

1. Refuerza el sistema inmunitario,

especialmente las células NK (*natural killers* en inglés, las células «asesinas naturales»), que combaten directamente las células tumorales.
2. Contribuye a reducir la presión sanguínea y el ritmo cardíaco.
3. Reduce los niveles de estrés. Baja los niveles de cortisol, una de las hormonas del estrés.
4. Promueve la serenidad. Ayuda a que el sistema nervioso sea menos propenso a reacciones de «lucha o huida».
5. Mejora el estado de ánimo y la sensación general de plenitud.
6. Potencia la capacidad para concentrarse, incluso en niños con TDAH.
7. Acelera la recuperación después de operaciones quirúrgicas.
8. Favorece el buen sueño.
9. Incrementa la libido y la energía sexual.
10. Mejora la salud visual.

(Del libro *Shinrin Yoku,* Héctor García y Francesc Miralles)

Hasta que me mudé a Barcelona, yo no sabía que, aunque amo el mar, soy una persona más de montaña. Afortunadamente, no necesito ir demasiado lejos para adentrarme en el bosque. Pero cuesta salir del trabajo y del barrio por unas horas, por lo que no me pierdo en los bosques con la frecuencia que me gustaría.

Creo que este es uno de los mayores desafíos de nuestro tiempo: reconectar y redescubrir los beneficios personales de caminar, salir, perderse entre la naturaleza y sentirse finalmente conectado con ella, con el universo, con la vida.

John Muir, que luchó por proteger las milenarias secuoyas rojas del Yosemite, observó esta simple verdad en sus caminatas: «Cuando uno tira de una sola cosa en la naturaleza, la encuentra unida al resto del mundo». Y estoy de acuerdo con él, ya que la manera más fácil de sentirse conectado y parte de un todo es olvidarse de uno mismo. Ese es el lugar de nuestra conexión más profunda, y la naturaleza es el camino más simple para llegar hasta

allí.

# CAPÍTULO 31
# Arteterapia: crea tu vitamina de belleza

*Toda persona debería escuchar algo de música delicada,*
*leer un poco de buena poesía*
*y ver una pintura de bella factura*
*cada día de su vida.*
*De esta manera las preocupaciones de la vida cotidiana*
*no aniquilarán el sentido de la belleza*
*que Dios ha implantado en el alma humana.*

GOETHE

Uno de los poetas húngaros más conocidos y admirados, Attila József, era una persona hipersensible con una neurosis elevada y un sistema nervioso inestable debido a una dolorosa infancia y a una edad adulta muy problemática, tanto a nivel personal como profesional y económica. Tampoco fue correspondido en el amor, lo que hizo que al final se sintiera tan desgraciado que se suicidó en 1937.

Hombre de poca fortuna, necesitó más de un intento para lograrlo porque, al lanzarse a las vías ante el paso de un tren, la locomotora ya se había parado porque se había arrojado otro suicida unos metros antes que él.

Algunos años antes de su dramático final, visitó a un psicólogo amigo suyo. El tratamiento dio resultados bastante

positivos, pero cuando el poeta comenzó a sentirse mejor, se dio cuenta de que ya no podía escribir, estaba desconectado de su fuente. Detuvo el tratamiento y eligió ser desgraciado: no podía soportar perder lo único que siempre había tenido, su facilidad para escribir y expresarse a través de sus poemas.

Comenté la historia de este poeta con mi psicóloga hará una década. Ella trabajaba con el arte en su doctorado, así que hicimos cosas realmente interesantes, como modelar algo con arcilla con los ojos cerrados durante tres minutos mientras sonaba música.

En otra ocasión, estábamos trabajando con el vasto vacío que me quedó cuando mis padres se divorciaron y mi padre se fue (mis padres son buenos amigos desde entonces, y lo cierto es que tengo una buena relación con ellos). Me pidió que llevara dos cartulinas grandes, una roja y otra dorada. Las pegó juntas, roja sobre dorado, pero de tal manera que la parte del medio quedó libre, solo los bordes estaban pegados. Luego me pidió que encontrara una manera de separar la cartulina roja (¡no era fácil!), para llegar al dorado, usando solamente las manos.

Solo disponía de unos minutos en los que ella volvió a poner música.

Me las arreglé para abrir la cartulina por el centro con las uñas, y tiré del papel de tal manera que se creó una espiral, abriendo cada vez más espacio para ver la cartulina dorada. Cuando terminé, el resultado era muy hermoso.

Concluimos la sesión con la idea clara de que hay cosas que quizá nunca sanarán de la manera en que quisiéramos que lo hicieran. Sin embargo, estos vacíos nos acompañan a lo largo de nuestras vidas y alimentan nuestra creatividad, que crea cosas hermosas a partir de ellos.

Está bien tener estos vacíos dentro si asumimos que nada desde el exterior puede llenarlos por nosotros. Podemos hacerlo a través del baile, la escritura, la pintura, o del arte en cualquiera de sus formas.

RITUAL ANTIESTRÉS N.° 31
> ¿QUIÉN ERES TÚ HOY? PÍNTALO

Este sencillo ejercicio de exploración artística solo requiere unas cuantas pinturas —o lápices o rotuladores— y un papel. Dedica 15 minutos de la mañana o de la tarde a pintar cómo te sientes en ese momento. ¿Cómo estás emocionalmente? ¿Qué colores y formas pueden expresarlo mejor? ¿Cómo te sientes con tu cuerpo?
Usa colores y formas, pero mantente lo más no figurativo posible para dejar que tu cabeza desconecte y así permitir que tus fuentes más profundas expresen qué y cómo te sientes. Si quieres trabajar con tu cuerpo, puedes usar un papel grande con forma humana y pintar sobre las partes que sientas que necesitan expresarse. ¡Disfruta!

## ¡SOBREVIVIR!

Como dijo Yoko Ono, «el arte es una forma de supervivencia». Pero es mucho más: a través de la transformación de nuestra frustración, dolor, ira, etc., aprendemos a vivir (y dejar atrás la supervivencia), reintegramos nuestras partes rotas y descubrimos que forman parte de la belleza del alma.

Es una necesidad psicológica la que nos empuja a rodearnos de expresiones de belleza en cualquier formato: visual o auditiva.

El filósofo y psicoterapeuta italiano Piero Ferrucci[28] afirmaba que rodearnos de belleza es una necesidad vital para todo ser humano: «Muchas personas tienen sed y no lo saben. No tienen conciencia de la sed. No beben bastante, su cuerpo experimenta una desesperada necesidad de agua y se deshidrata. Entonces sienten varias formas de malestar, pero no de sed. Lo mismo pasa con la belleza. La necesidad no satisfecha de belleza puede generar depresión, inquietud, una profunda sensación de futilidad, una inexplicable agresividad y la manifestación de distintas patologías latentes. La necesidad de la belleza no está reconocida en nuestra

sociedad y esto da lugar a enormes males psicológicos y sociales. […] Cuando la belleza nos llena, aunque sea solo un momento, toda angustia, miedo, tristeza o herida desaparece, o al menos es vista de manera diferente».

## LA TRAMPA COGNITIVA

Gran parte de nuestros procesos emocionales y sensoriales nunca llegan a los dominios del cerebro responsables del proceso cognitivo y verbalizador. El cuerpo recuerda, siente y se aferra a las cosas, y no puede soltarlas hasta que logra expresarlo de una forma u otra.

Pero ¿cómo podemos expresar algo que ni siquiera sabemos qué es? ¿Cómo expresar un sentimiento o una emoción a la que no podemos dar un nombre?

Necesitamos salir de nuestra corteza frontal y desconectar de nuestra parte racional. Reconectar con nuestros sentimientos corporales, dar forma a lo que sentimos, cómo nos sentimos, lo que nos mueve, lo que nos falta.

La expresión es vital para nuestro bienestar, no podemos sentarnos sobre nuestros traumas como si fueran bombas de relojería a esperar que exploten y arruinen nuestra vida. Transformarlos con arte es una forma hermosa de abrazar nuestra locura. Como escribió el filósofo alemán Freidrich Nietzsche: «Debes tener caos en tu interior para dar a luz a una estrella danzante».

## ARTE Y NATURALEZA

No es necesario ser un gran artista para crear. No necesitas ser un bailarín profesional para mover tu cuerpo y disfrutar de expresarte bailando. No necesitas ser un escritor reconocido para escribir un poema. Confía en el papel. Puede acogerlo todo sin vergüenza.

Dibuja, pinta, baila, crea tu inspirador montaje fotográfico, haz fotos, haz *cosplay,* prepara maravillosos pasteles, escribe…

También puedes crear al aire libre: puedes recolectar piedras y apilarlas, incluso puedes pintarlas y luego dejarlas en la naturaleza, reorganizarlas para expresar algo que querías agregar a ese paisaje en particular.

Muchos artistas crean instalaciones en la naturaleza, en bosques y riberas utilizando todo lo que encuentran, y usando únicamente las formas de la madre Tierra. Cocrean y luego dejan que sus creaciones sean parte armoniosa de la naturaleza.

## CREAR-ACTIVIDAD

La creatividad es un atajo para olvidarse de uno mismo y conectar con el alma de la creación, con la fuente de la vida. Puede tomar tantas formas y apariencias como nosotros, y cada expresión seguirá siendo única y al mismo tiempo parte del todo.

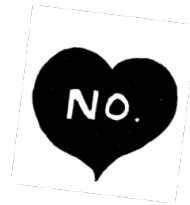
Usar la creatividad como parte de nuestra rutina diaria libera energías sanadoras y nos hace sentir mejor con nosotros mismos. Al final, «el arte lava del alma el polvo de la vida cotidiana», como dijo Pablo Picasso.

Algunas iniciativas para embarcarte en tu propio viaje creativo:

- Recopila fotos y mensajes significativos de revistas antiguas, y corta y pega como quieras: crea un *collage* de ideas, mensajes, un *collage* de tus sueños, de tu maternidad, de tu masculinidad o feminidad.
- Compra acuarelas y papel, y simplemente pinta todo lo que quieras. A veces, las cosas más interesantes nacen de dibujar o pintar sin pensar.
- Crea un altar para un ser querido que ya no esté contigo. Usa tu creatividad para expresar tu amor y deja el altar tanto tiempo como necesites para superar esa pérdida.
- Intenta dibujar o crear una figura con plastilina en la oscuridad total, con o sin música.
- Escribe un poema todos los días.

- Apúntate a clases de cerámica.
- Pinta con los dedos.
- Consigue un papel lo suficientemente grande, y pinta con partes de tu cuerpo mientras te inspiras con la música que te gusta.
- Sal a caminar y fotografía lo que te llame la atención, lo que te resuene de forma especial.

# CAPÍTULO 32
# Di no cuando sea no




*El tono es la parte más difícil al decir no.*

JONATHAN PRICE

Es imposible complacer a todo el mundo, aunque probablemente la mayoría de nosotros lo intentamos. ¿Por qué? porque es lo que aprendimos al crecer: para obtener lo que necesitábamos, teníamos que agradar a quien nos lo pudiera proporcionar.

En la primera infancia es cuando se consolida la necesidad básica de sentirse amado, protegido y cuidado. De adultas, muchas personas siguen pensando que ser ellas mismas y expresar sus verdaderos sentimientos pone en riesgo obtener lo que desean, cosa que no es cierta.

Las personas demasiado complacientes son menos valoradas que las que defienden sus prioridades con naturalidad.

Hay una confusión básica que es necesario aclarar: cada vez que nos decimos «sí» a nosotros mismos y decimos «no» a lo que pide otra persona, no estamos siendo egoístas.

Como adultos, tenemos que aprender a ser asertivos de una manera saludable: honrando las necesidades del otro y sopesando las nuestras. Conocer los propios límites es clave para la salud y la felicidad sostenibles.

## ¿QUÉ ES LA ASERTIVIDAD?

Tal vez el primero que habló de asertividad, sin saberlo, fue Aristóteles, cuando afirmó: «Cualquiera puede enfadarse, pero lo difícil es hacerlo con la persona adecuada, en el grado correcto, en el momento idóneo, por la causa apropiada y de la forma oportuna».

Los expertos en comunicación señalan que la asertividad se encuentra en un punto intermedio entre dos conductas extremas: la agresividad y la pasividad. El asertivo no agrede verbalmente a su interlocutor, pero tampoco se somete a su voluntad. Encuentra ese punto medio a través del respeto y de la expresión de las propias necesidades.

Cuando asumimos este valor, en lugar de quedarnos callados cuando no estamos de acuerdo o, en el polo contrario, pasar al ataque impulsados por la ansiedad y la rabia, nos expresamos desde la igualdad y la delicadeza.

RITUAL ANTIESTRÉS N.° 32

> CONVIÉRTETE EN TU MEJOR AMIGO CON LA ASERTIVIDAD

Al comunicarnos de una manera asertiva, podemos expresar nuestro respeto por nosotros mismos y por la otra persona, y podemos reivindicarnos y ser auténticos de manera constructiva.

¿Cómo comunicarse asertivamente? En realidad, está muy cerca de la práctica de la comunicación no violenta de la que hablamos en el capítulo 20:

- Habla siempre de tus sentimientos y necesidades en primera persona (Yo siento / quiero / pienso...).
- Evita generalizar o señalar al otro. Se trata de situaciones concretas en el aquí y ahora, y entre vosotros dos.
- Promueve el diálogo a través de preguntas, sin irritarte porque el interlocutor piense de forma distinta. Respira, y en lugar de cortar la frase del otro...

• ... escucha activamente, sin que tu discurso mental te impida prestar plena atención a lo que te dice.
• Mantén un contacto visual directo, pero sin que resulte intimidatorio. Es básico que quienes hablan se sientan cómodos en todo momento.
• Desde la amabilidad, pide a tu interlocutor las aclaraciones que consideres necesarias.

## CUÁNDO SER ASERTIVOS

En su libro *Cuestión de dignidad,*[29] Walter Riso analiza las creencias de las personas no asertivas desde el bando de la debilidad. Es decir, aquellas que no respetan sus propios derechos y necesidades.

Veamos, según este prestigioso psicólogo y escritor, cuáles son los mensajes mentales típicos que se repiten este tipo de personas:

- «Los derechos de los demás son más importantes que los míos».
- «No debo herir los sentimientos de los demás ni ofenderlos, aunque yo tenga razón y me perjudique.»
- «Si expreso mis opiniones, seré criticado o rechazado.»
- «No sé qué decir ni cómo decirlo. No soy hábil para expresar mis emociones.»

En el extremo opuesto tendríamos a aquellos que de la sumisión pasan a la agresividad, lo cual es una forma aún más destructiva de comunicarnos.

Pero, incluso si asumimos la asertividad como valor, Riso nos alerta de algunas situaciones en las que no es conveniente expresar en estos términos lo que sentimos. Entre ellas:

1. Cuando la integridad física puede verse afectada. En un entorno o situación altamente violento que pone en riesgo

nuestra propia vida, no debemos correr el riesgo de expresar lo que sentimos.

2. Cuando se puede lastimar innecesariamente a alguien. Las personas que se exceden en su sinceridad con comentarios como: «Te queda fatal ese vestido» o «No me gusta como hablas» hieren de forma gratuita a los demás, sin que ello tenga ninguna utilidad. En estos casos, es mejor acudir a las mentiras piadosas.

Hay tantas incertidumbres en nuestra vida, cosas que no podemos controlar, que siempre es bueno mantener algo de espacio para ofrecer nuestra ayuda a nuestros amigos, seres queridos o cualquiera que necesite algo y lo pida.

Sin embargo, la trampa de la generosidad puede arrastrarnos a decir «sí» a muchas cosas cuando desearíamos decir «no» y cuidar de nosotros mismos.

Por supuesto hay excepciones, como, por ejemplo, cuando alguien sufre un accidente o una pérdida importante. En estos casos no se cuestiona poner a la otra persona en primer lugar.

## PERDONARSE POR DECEPCIONAR AL OTRO

Aunque depende en buena medida de cómo decimos que no, a veces no podremos evitar decepcionar al otro: cuando decimos que no a un cliente porque no tenemos ningún hueco durante la semana; cuando rehusamos la invitación a comer de nuestros padres porque queremos pasar el fin de semana tranquilos en casa, o cuando decimos que no a nuestro jefe a una tarea extra porque necesitamos estar en algún lugar después del trabajo.

Es importante entender que no depende de nosotros cómo se sentirá la otra persona cuando nos negamos a algo. Podemos dar nuestra mejor explicación y es posible que, a pesar de ello, le siente mal o incluso se enfade.

No dejes que esta presión cambie tu decisión, concédele su derecho a enojarse.

Es imposible complacer a todos en todo momento. Aquellos que están cerca seguramente lo entenderán, tarde o temprano, y, si no pueden entenderlo, entonces tal vez la falta de comprensión sea una señal de algo más perturbador y disfuncional en la relación.

Adam Grant, profesor de la Wharton Business School, explicó en su blog que durante muchos años se empeñó en estar disponible para todo el mundo, diciendo siempre que sí. Llegó un punto, sin embargo, en el que era incapaz de atender todas las peticiones, ya que la noticia de que hay alguien generoso y dispuesto a ayudar se propaga siempre como la pólvora.

Fue entonces cuando Grant se vio obligado a ser asertivo, como explica en esta reflexión: «Ser generoso no consiste en decir que sí a todo lo que te pide la gente, todo el tiempo. Se trata de decir sí a algunas de las personas (gente también generosa o que puede aportarte algo), a veces (cuando no vas a comprometer tus metas y ambiciones) y a algunas de las peticiones (cuando las habilidades y recursos que puedes aportar son de verdad relevantes)».

El gran beneficio de aprender a decir «no», apunta este profesor, es que liberas tiempo y energía para decir «sí» a lo verdaderamente importante.

No es un cambio insignificante, reconoce el propio Wharton, que diseñó ocho «respuestas tipo» —algunas incluyen el «no, pero»— que desde entonces va utilizando con las diferentes peticiones que recibe en función de cada persona y su motivo:

1. «Ahora mismo estoy hasta arriba, pero sigue insistiendo».
2. «No estoy cualificado para hacer lo que me pides, pero aquí puedes encontrar ayuda.»
3. «Este no es mi negocio, pero conozco a alguien que puede ayudarte.»
4. «Conozco a una persona que está trabajando en lo mismo.»
5. «Este es mi colaborador, que te dará una cita para charlar.»
6. «Otras personas me han preguntado por lo mismo, juntaos y hablad.»
7. «Si te ayudara dejaría a otras personas tiradas.»

8. «Estoy aprendiendo a decir que no.»

Esta última Grant se vio obligado a usarla con una de esas personas irritantes que no admiten un «no» por respuesta. Finalmente, le dijo: «Siento decepcionarle. Uno de mis objetivos para este año es mejorar mi habilidad para decir no. Usted es un público difícil. Supongo que me viene bien para practicar».

## REFLEXIÓN FINAL

Una de las claves para desarrollar relaciones sanas y duraderas es que comencemos a amarnos, aceptarnos y honrarnos, respetando nuestras necesidades.

Si hasta hoy no has tenido asertividad, tienes derecho a cambiar. Como dijo el Dalai Lama en 2011 en el Capitol Hill, en Washington D. C., donde lo escuché con gran emoción: «Para cambiar el mundo necesitamos empezar con lo más cercano que tenemos: con nosotros mismos».

La autoobservación, los pilares de la comunicación no violenta (del capítulo 20) y la comunicación asertiva son las claves para saber cuándo decir sí a las peticiones, cuándo decir no, si debemos decir no y cómo hacerlo.

CARTA DE DERECHOS ASERTIVOS, POR EL PSICÓLOGO MANUEL J. SMITH, PARA EVITAR LA TRAMPA DE SENTIRSE CULPABLE:

1. Tienes derecho a juzgar tus propios comportamientos, pensamientos y emociones, y a tomar la responsabilidad de su iniciación y consecuencias sobre ti mismo.
2. Tienes derecho a ofrecer razones o excusas para justificar tu comportamiento.
3. Tienes derecho a juzgar si eres responsable de encontrar soluciones a los problemas de los demás.
4. Tienes derecho a cambiar de opinión.
5. Tienes derecho a cometer errores y ser responsable de ellos.

6. Tienes derecho a decir: «No sé».
7. Tienes derecho a ser independiente de la buena voluntad de los demás antes de hacer frente a ellos.
8. Tienes derecho a ser ilógico en la toma de decisiones.
9. Tienes derecho a decir: «No lo entiendo».
10. Tienes derecho a decir: «No me importa»..

# CAPÍTULO 33
# El arte de disfrutar del fin de semana

*El lunes puedes desmoronarte.*
*Martes y miércoles rompen mi corazón.*
*El jueves no llega siquiera a empezar.*
*Es viernes y estoy enamorado.*

THE CURE

Hace muchos años, una amiga cercana que tenía pasaba por una situación personal complicada: no era capaz de encontrar un compañero estable, se enamoraba de personas que no eran adecuadas para ella y le costaba mucho recuperarse de las rupturas.

Por todo esto, odiaba los fines de semana, porque le generaban emociones difíciles. El viernes todavía le iba bien salir a tomar algo, pero el infinito abismo del fin de semana hacía que se sintiera frustrada, deprimida y llegó incluso a sufrir ataques de pánico. Al final le recetaron antidepresivos, ya que, a pesar de que tenía buenos amigos, se sentía incapaz de lidiar con la sucesión de fracasos sentimentales y con la soledad de los fines de semana.

Observando los dos extremos, hay personas que tienen miedo de sentirse solas en su tiempo libre y otras que asaltan el fin de semana como si fuera la única cosa digna de ser vivida.

## CUANDO LA PRIORIDAD ERES TÚ

El fin de semana debería ser el momento en el que por fin puedes dedicarte a lo que realmente quieres, pero muchas personas no saben qué hacer con su tiempo libre, o bien tratan de meter demasiadas cosas porque padecen el llamado *horror vacui,* el terror al vacío.

RITUAL ANTIESTRÉS N.º 33

> DESARROLLA TU RUTINA DE FIN DE SEMANA

Una secuencia saludable de rituales —en este libro hemos visto muchos— puede hacer del fin de semana un espacio mágico y reparador.

Para ello, además de descansar, es recomendable realizar alguna actividad al aire libre: caminar, nadar, hacer senderismo o simplemente sentarse al sol para leer un buen libro, escuchar el mar o un río, contar nubes, etc. Incluye también tus momentos de «no hacer nada» en esas escapadas.

Si combinas estas actividades tranquilas con socializar con familiares y amigos, gozarás de un fin de semana equilibrado. 50 % descanso, 50 % actividad social sería una buena proporción, aunque puede variar según cada persona.

Incluso las personas más sociables necesitan algún tiempo a solas para recargar energías el fin de semana. Por ejemplo, Audrey Hepburn, una de las mejores actrices de todos los tiempos, con un gran número de relaciones fallidas y muchos compromisos sociales, podía recargarse desconectando del mundo: «Tengo que estar sola muy a menudo. Sería bastante feliz si pudiera estar desde el sábado por la noche hasta el lunes por la mañana a solas en mi apartamento. Así es como yo recargo las pilas».

La clase de trabajo que realizamos a lo largo de la semana es lo que marca el tipo de tiempo libre que nos pide el cuerpo.

Una persona que trabaje sola —por ejemplo, un traductor o

un diseñador autónomo— necesitará estar con otras personas para liberarse del estrés diario y de la soledad, mientras que los que pasan la semana en una oficina bulliciosa o atendiendo al público preferirán el silencio de un bosque o encerrarse en casa, como Audrey Hepburn.

En suma, «fin de semana» es sinónimo del tiempo que deberíamos dedicar a cuidar de nosotros mismos y no solo de nuestra familia, amigos o de limpiar la casa.

Esto nos lleva de vuelta al capítulo 32, y a la necesidad de desarrollar un sentido de la asertividad sano y equilibrado, con el que, además de atender las necesidades de los demás, podamos tener tiempo para cuidar de nosotros mismos.

## CÓMO SOBREVIVIR A LOS FINES DE SEMANA (SIRVE TAMBIÉN PARA LOS DÍAS LABORABLES)

- *Deja de comparar tu vida con la de los demás*. Por lo general, cuando descubrimos los problemas a los que se enfrentan los otros, escogemos felizmente los nuestros.
- *Revisa tus rutinas*. Todo tiene su época, y si algo que antes te gustaba ahora te aburre, significa que tienes que buscar prados más verdes.
- *Planifica tu vida social*. Los festivos deberían significar algo más que estar con la familia. Somos animales sociales, necesitamos charlas y copas, y la conexión que nos hace sentir que pertenecemos a algún lugar más allá de nuestros parientes.
- *Practica estar presente* en todo lo que haces: incluso si te tomas varias horas de distracción —por ejemplo: al ver una serie—, ten en cuenta que estás disfrutando y deja de sentirte culpable por ello.
- *Reinvéntate en algún aspecto*. Los fines de semana son ideales para eso. Tómate tu tiempo para escucharte a ti mismo, para redescubrir qué es lo que realmente necesitas, y busca respaldo en aquellos que pueden apoyarte en tu nuevo

camino.

# CAPÍTULO 34
## *Sunday Blues*

*... millones anhelan la inmortalidad,*
*pero no saben qué hacer en una lluviosa tarde de domingo*.

SUSAN ERTZ

Hay un estado anímico que afecta a muchos estudiantes y que se caracteriza por la sensación de impotencia y depresión, con un nivel de ansiedad que aumenta cada vez más a medida que se acerca la noche del domingo.

¿De dónde viene? Los psicólogos dicen que es un hábito que desarrollamos en nuestra infancia, y como tal, todavía podemos estar atrapados en ese mismo patrón de emociones.

Según Gail Saltz MD, profesora asociada de psiquiatría de la Escuela de Medicina Presbiteriana Weill Cornell de Nueva York, «muchos niños experimentan una especie de ansiedad por saber que tendrán que separarse de sus padres y de su hogar para volver el lunes a la escuela, por lo que los domingos por la noche, esa ansiedad se dispara, convirtiéndose en un hábito de la mente que puede quedarse con nosotros, incluso si hace años o décadas que ya no vamos a la escuela».

Supongo que no será solo por la ansiedad por la separación — yo nunca la tuve, porque a una edad temprana ya me gustaba ir a

la escuela y pasar el día fuera de casa—, sino también por el fin del tiempo libre y la perspectiva de una semana llena de interminables horas en un entorno repetitivo, estresante y a menudo aburrido.

Esta es una gran fuente de spleen dominical, compuesto de melancolía y agobio.

Es así, sobre todo, cuando la única motivación que nos lleva a nuestro trabajo es el salario que recibimos al final de cada mes. Eso es realmente desmotivador y dañino a largo plazo: he estado ahí, he hecho eso y me llevó un año recuperarme.

A veces pagamos un precio demasiado alto para mantener un empleo bien remunerado que nos obliga a soportar un ambiente de oficina tóxico, o a hacer un trabajo que no nos gusta, con jefes que solo saben tratar a las personas a través de la humillación y la intimidación.

Si te deprimes todos los domingos por la noche ante la sola idea de volver a trabajar el lunes, tal vez sea una señal de que debes cambiar de dirección y empezar a buscar una alternativa mejor.

## SI TÚ CAMBIAS, TODO CAMBIA

Si tu tristeza dominical no es debida a tu trabajo, pero sigues apagándote la tarde del domingo, atrévete a explorar las causas. ¿Hay algo en tu vida que no esté donde debería estar?

Algunas personas viven su vida como un tren que va en una dirección que no quieren tomar, pero siguen viajando en él porque es lo que siempre han hecho.

¿Qué pasaría si te bajaras del tren? ¿Y si te subieras a otro y dejaras pasar el que conoces?

RITUAL ANTIESTRÉS N.° 34

> ESCRIBE UN DIARIO DE BLUES

Una manera de mitigar —y más importante aún— comprender tu mal humor del domingo por la tarde es escribir un diario de tu «*blues* dominical»: ¿Por qué te

sientes triste? ¿Ha pasado algo especial? ¿Es el efecto secundario de una resaca o tal vez es solo la lluvia? ¿O es que mañana tienes que volver a la carrera de ratas?
No seas tímido: el papel lo aguanta todo y dar rienda suelta a lo que sientes te permitirá ver las cosas con cierta perspectiva. Luego te sentirás mejor.
Tras haber tomado conciencia a través de la escritura de las raíces de tu tristeza, tienes todo el derecho a dejarla de lado, otra ventaja suplementaria.

Poder elegir otro «tren», otra actitud, otra forma de actuar depende solo de nosotros. Por supuesto, antes que nada, necesitas explorar. El *blues* de los domingos no es algo que «nos pasa a nosotros», es un sentimiento que aumenta debido a ... y ...

Puedes completar la frase.

Victor Frankl, psiquiatra austríaco, superviviente del Holocausto y fundador de la logoterapia, dedicó toda su vida a trabajar con sus clientes enseñándoles una cosa: que, en cualquier circunstancia, saber que su propósito va más allá de su vida personal les ayudaría a lidiar con su sufrimiento actual, y a elegir sus reacciones. «Entre el estímulo y la respuesta hay un espacio. En ese espacio tenemos el poder de elegir nuestra respuesta. En nuestra respuesta se encuentra nuestro crecimiento y nuestra libertad.»

A veces nos encontramos en una situación concreta que no nos deja otro remedio que ceder ante el *blues*. Si es este nuestro caso, hagámoslo, sintiendo que lo abrazamos con todo nuestro corazón.

Aun así, no está de más investigar cómo podemos superar ese bajón del fin de semana.

## *ROCK THE BLUES*: SACÚDETE LA TRISTEZA

Si la fuente de tu ansiedad dominical está relacionada con el

exceso de trabajo, dedica parte de tu tarde del viernes a prepararte para el lunes por la mañana. De esta manera, podrás reducir tu estrés.

¿Qué puedes hacer para sacudirte la tristeza además de escribir un diario?

- No dejes para la última hora del domingo las cosas complicadas o difíciles que tenías pensado hacer durante el fin de semana, como cuando de niño te ponías a estudiar o a hacer deberes deprisa y corriendo. Hazlo el sábado por la mañana, así podrás terminar el fin de semana con cosas que te gusten.
- Planifica algo divertido para esa parte del domingo. Haz de ella tu noche oficial de videojuegos con amigos, o el momento de disfrutar de tu serie favorita o de los «grandes reestrenos» para compartir. También puedes preparar una cena elegante para tus seres queridos, simplemente porque te apetece.
- Haz ejercicio durante el fin de semana y, si puedes, convierte el domingo en un día para caminar, hacer senderismo o reconectar con la naturaleza, así valorarás el descanso el domingo por la tarde. Despeja la cabeza de pensamientos negativos y carga las pilas para toda la semana.
- Si sabes que tu patrón es deprimirte el domingo por la tarde-noche, evita el alcohol, ya que puede reforzar tus miedos y tus pensamientos negativos, sin dejarte espacio para una elección consciente.

UNA HUEVERA CONTRA EL *SUNDAY BLUES*

Mi pareja empezó una curiosa iniciativa los domingos por la tarde en una época de su vida en que se sentía solo y deprimido. Tras leer en un artículo que en Holanda se organizaban conciertos de bandas alternativas en salones y comedores de casas, decidió inaugurar «La Huevera» una sala de espectáculos para 12 espectadores que, cada domingo por la tarde,

traía bandas de folk, poetas, estrenos de documentales y otras actividades de los creadores que no tenían cabida en el circuito oficial.
El selecto público pagaba entrada para el artista, y mi compañero servía bebidas y hacía de anfitrión, además de disfrutar del espectáculo. Los domingos por la tarde dejaron de ser unas horas de depresión para convertirse en el momento más emocionante y social de la semana.
De hecho, fue en una de estas «hueveras» donde nos conocimos.

# LOS 9 SECRETOS DE LA MAGIA COTIDIANA

Tal como prometí en el prólogo a este libro, tengo el honor de cerrarlo con algo que no he contado nunca a renglón seguido, y que guarda mucha relación con este *Pequeño curso de magia cotidiana*. Voy a compartir con vosotros un secreto. Mejor dicho, nueve secretos.

Anna Sólyom organiza de manera muy práctica los rituales de este manual según las partes del día. Nos propone pequeñas iniciativas para lograr grandes cambios y ya estoy aplicando algunas de ellas con muy buenos resultados.

El orden, sin embargo, nunca ha sido mi fuerte, así que muchas veces me he preguntado cómo logré saltar de un pasado absolutamente gris y desesperanzador a un presente totalmente distinto en el que, por ejemplo, estoy publicando en 42 idiomas. ¿Cómo se pasa de la apatía y el fracaso permanente a la sorpresa de verte número 1 en UK?

Un cambio así solo se puede explicar con la magia.

En mi caso, no fue un plan organizado, sino una acumulación de inspiraciones que fui recibiendo de los maestros más inesperados, que me fueron transformando hasta situar mi vida en el campo de la magia cotidiana.

Antes de compartirlas por primera vez todas juntas, veamos quién era yo antes de aprender estas claves que cambiarían mi vida para siempre.

Tras una primera infancia feliz, al entrar en la escuela primaria —en un colegio de curas solo para chicos— me encerré dentro de mi cascarón. Entre los 42 alumnos que conformaban la clase se producían diariamente maltratos, amenazas, golpes, burlas… Por sensibilidad o por supervivencia, me volví un chico

callado, tímido, que estaba siempre en la luna y tenía la suerte de ser el protegido de uno o dos matones del aula que amenazaban: «A este chaval no me lo toques».

Suspendía de media cuatro o cinco asignaturas por trimestre, algo que continuó en el bachillerato, que logré acabar de puro milagro. Al empezar la carrera de filología anglogermánica, volví a las andadas. Seguía suspendiendo y mi cabeza estaba en cualquier parte menos allí.

No sabía qué hacer con mi vida y ni siquiera era correspondido en el amor. Me sentía un fracasado en toda regla, así que me puse a trabajar de camarero y, con el dinero que ganaba, me lancé a viajar por el mundo.

Fue en esa época cuando empezaron a llegarme las claves que transformaron mi vida. Haciendo un esfuerzo de síntesis, creo que se pueden resumir en estas nueve:

1. *Si no te gusta tu mundo, crea otro en el que puedas vivir*. Esta fue la conclusión a la que llegué tras leer *El mago,* de John Fowles, mi novela favorita, que me hizo emprender muchos cambios. El personaje que da título a la novela vive en una isla donde solo existe el atraso y la desolación. Para sobrevivir, el mago se dedica a crear —a través de sus conversaciones, juegos y trucos— un mundo a su medida. Eso mismo hice yo al dejar de esperar sorpresas de la vida para empezar a crearlas. Fruto de esta decisión, empecé a escribir.
2. *En la vida hay cosas que no salen a la primera.* Parece una obviedad, pero no lo es. Lo aprendí cuando empezaba a publicar y creía que bastaba con mi esfuerzo para que las cosas sucedieran. Tras tener cierto éxito con la novela infantil y juvenil, intenté dar el salto a la narrativa de adultos con un libro que, después de mucho esfuerzo por mi parte, solo vendió 150 ejemplares. Un punto crítico fue cuando lo presenté en una biblioteca con capacidad para 300 personas, con un actor y piezas preparadas para tocarlas al piano. Aquella velada tuvimos un único espectador, un anciano que en aquel momento pasaba por allí. Desolado, al regresar en

coche, me llamó mi amigo Juan Guerrero, que por aquel entonces trabajaba en un quirófano de noche, para preguntarme cómo había ido. Al explicarle lo que había sucedido, me dio esta segunda clave precedida por: *Francesc, ten en cuenta que…* Y tenía razón.

3. *Allí donde te ves muerto es donde puedes renacer.* Me lo dijo Boris Bozic, quien fue mi gurú en Eslovenia durante la prestación social sustitutoria, ya que al no querer hacer la mili fui enviado a un campo de refugiados bosnios durante la Guerra de los Balcanes. Este viejo rockero que dejó Canadá para regresar a la tierra de sus ancestros me hizo ver que los finales y los inicios se tocan, aunque a veces nos cuesta verlo.
4. *Lo contrario es lo conveniente.* Cuando estés enfadado, si quieres salir de esa situación, haz exactamente lo contrario de lo que te pida el cuerpo. Esta fue una máxima que me enseñó Jaume Rosselló, director de *Integral,* que a su vez lo había aprendido de un colaborador en los primeros tiempos de la revista. Jamás creí que esa consigna graciosa sirviera para nada, hasta que decidí ponerla a prueba. Al principio de ingresar en la agencia literaria que me representa, tras varios intentos en vano de vender mis libros, me aparcaron para dedicarse a otras cosas. Empecé a no obtener respuesta de mis correos y llamadas. Cuando estaba a punto de romper mi contrato con la agencia, recordé el viejo lema de *Integral* y quise ponerlo a prueba. El cuerpo me pedía mandarlos a paseo e iniciar otro rumbo, así que hice todo lo contrario: envié un correo mostrando mi agradecimiento por estar en la agencia, invitando a la directora a un buen restaurante japonés para celebrar nuestra relación. Para mi asombro aceptó. Y no solo eso. El almuerzo fue todo un éxito. Charlamos, reímos y compartimos muchas cosas. Yo no reclamé nada, hice como si todo rodara perfecto, así que ella se sintió cómoda y empezamos a trabar amistad. Pocos meses después, descubrí un *best seller* mundial para la agencia, a la vez que ellos empezaban a colocar mis libros.
5. *Encuentra una utilidad a tu locura.* Contrariamente a lo que se

pueda pensar, estar un poco loco es una gran ventaja en un mundo estereotipado que busca la novedad. Lo importante es qué hacemos con esa energía desbordante. En mi adolescencia, pasé muchos años «comiéndome el coco» a todas horas con dudas existenciales que no me dejaban vivir. Al empezar a estudiar alemán, decidí que dirigiría mi energía mental a memorizar listas de vocabulario y aprender gramática. Gracias a ello, por primera vez en mi vida fui un buen alumno. De hecho, era el mejor de la clase. En su libro *La locura lo cura,* el psicoterapeuta Guillermo Borja explica cómo logró pacificar un recinto penitenciario lleno de «locos peligrosos» dando a cada persona un papel que dignificara su impulso natural. ¿Os imagináis que a Dalí le hubiera sido prohibido pintar?

6. *Aplica el Wu wei.* Cuando las cosas se ponen feas y no parece que nuestra iniciativa vaya a arreglarlas, lo más inteligente es optar por la «no acción» del taoísmo, como recomienda Xavier Guix. No actuar en momentos en los que los ánimos están cargados, por ejemplo, en algunos medios para los que trabajo, me ha salvado de consecuencias indeseables que me habrían cerrado puertas. A día de hoy puedo afirmar que no me arrepiento de ninguna vez que me haya frenado antes de «vomitar» lo que pensaba. Al contrario, abstenerme me ha traído siempre ventajas. Como dice el proverbio chino: «Siéntate en el umbral de tu casa y verás pasar el cadáver de tu enemigo». Cuando dejas de reaccionar, la vida juega a tu favor.
7. *Haz algo de valor y tendrás cola en la puerta de tu casa.* Este es el consejo que le da Ethan Hawk a su hijo en *Boyhood,* después de que el chico haya sido abandonado por su novia: «Mira, hijo, te diré dos cosas, y la primera es que cualquier minuto que pasas llorando por una chica tonta es un minuto perdido». La segunda —para mí la importante— es esta séptima clave. En lugar de tratar de agradar a los demás, si hacemos algo de mérito que nos haga sentir orgullosos no necesitaremos ir en busca de nadie. El mundo vendrá a

nosotros.

8. *Si quieres ser feliz como dices, no analices.* Este dicho estaba siempre en boca de mi madre, una mujer con gran sentido práctico que consideraba mucho más importante hacer que juzgar. Las personas que andan siempre dándole vueltas a todo son profundamente desgraciadas, aparte de disfuncionales. Aunque nos cueste entenderlo, hay cosas que suceden sin razón, simplemente son así. Al dejar de luchar por entender, liberamos una energía preciosa que podemos utilizar para ser proactivos en cosas que sí dependen de nosotros.
9. *Sé una luz para los demás.* Al final de su vida, Buda aconsejaba serlo «para ti mismo», aunque es indudable que cuando damos claridad a los demás nos la estamos dando también a nosotros mismos. Hay pocas sensaciones más satisfactorias que ser de utilidad para alguien que se encuentra en dificultades, ya que además del placer de resolver un problema, aliviar al otro eleva nuestra autoestima. Somos en relación a los demás. Por eso, sin negarnos nuestras prioridades, ser útiles para alguien que lo necesita nos hace tomar conciencia de nuestro propio valor. Ayuda y te ayudarás.

¡Feliz vida llena de magia cotidiana!

FRANCESC MIRALLES

# AGRADECIMIENTOS

A mi editor, David Figueras, que creyó en este libro desde el principio, y a mis agentes, Sandra y Berta Bruna, por encontrar la mejor persona y sello para este proyecto.

Este libro no habría sido posible sin la amable ayuda de Marisa Tonezzer e Inés Macpherson, quienes me ayudaron a traducir mi trabajo del inglés. Han pasado cinco años desde que vivo en España, y todavía necesito algo de tiempo para escribir como una nativa.

A Marisa Martínez, por su maravillosa ilustración del *Surya Namaskara* del capítulo 3.

Mi más sincero agradecimiento a Jaume Rosselló, editor en jefe de la revista *Integral,* quien me brindó la oportunidad de publicar artículos en su revista, y a Isabel del Río por su ayuda en la edición y traducción de muchos de estos artículos.

Y a mi querido amigo y amado Francesc, quien acompaña todo mi trabajo con su amable guía y ofrece lo mejor de su conocimiento en edición: gracias por compartir tu talento conmigo. Y, sobre todo, gracias por tu complicidad.

A mis amigos y familiares, que apoyaron los últimos dos meses de escritura con su paciencia. Espero que podamos celebrarlo juntos.

Y a ti, querido lector o lectora, sin ti no tendría sentido este libro, así que realmente espero haberte dado buenas ideas para iniciar pequeños grandes cambios. Gracias por leer, te deseo la mejor de las suertes para todos tus proyectos.

Notas

1. El cuestionario se encuentra en el capítulo 5.

2. **García, Héctor (Kirai) y Miralles, Francesc:** *Ikigai. Los secretos de Japón para una vida larga y feliz,* **Urano, 2016.**

3. **Singleton, Mark:** *Yoga Body: The Origins of Modern Posture Practice,* **Oxford University Press, 2010.**

4. **Tompkins, Christopher: Sūrya Namaskāra:** *Ancient Practice or Modern Invention? Controversy, Textual Evidence.*

5. **Doctor Breus, Michael:** *The Power of When,* **Little, Brown and Company, 2016.**

6. **Doctor Breus, Michael:** *The Power of When,* **Little, Brown and Company, 2016.**

7. **Covey, Stephen R.:** *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva***. Edición revisada y actualizada:** *La revolución ética en la vida cotidiana y en la empresa,* **Booket, 2015.**

8. **Wohlleben, Peter***: La vida secreta de los árboles,* **Obelisco, 2017.**

* De las enseñanzas de Thich Nhat Hanh.

9. **Duhigg, Charles:** *El poder de los hábitos,* **Books4Pocket, 2015.**

10. **Hanh, Thich Nhat:** *Cómo comer,* **Kairós, 2016.**

11. **Ferrazzi, Keith:** *Nunca comas solo. Networking para optimizar tus relaciones personales,* **Profit Editorial, 2017.**

12. Thoreau, Henry David (1817-1862). Ensayista estadounidense, poeta y naturalista. Especialmente conocido por su libro *Walden o la vida en los bosques,* un diario que recoge sus pensamientos cuando vivió en una cabaña en el bosque durante 2 años, 2 meses y 2 días.

13. Thoreau, Henry David: *Caminar,* Ardora, 2017.

14. Ruiz, Miguel: *Los cuatro acuerdos. Un libro de sabiduría tolteca,* Urano, 1998.

15. Miralles, Francesc y García, Hector: *Shinrin Yoku, El arte japonés de los baños de bosque,* Planeta, 2018.

16. Un estudio de 6.000 mujeres de 65 años o más realizado por investigadores de la Universidad de California, en San Francisco, concluyó que la disminución de la memoria relacionada con la edad era menor en las que caminaban más. Las mujeres que caminaban 4 kilómetros al día presentaban una disminución del 17 % en la memoria, frente al 25 % de las mujeres que caminaron menos de 1 kilómetro a la semana.

17. Un estudio del Sistema de Salud de la Universidad de Virginia, en Charlottesville, concluyó que los hombres con edades entre 71 y 93 años que caminaban más de 400 metros al día presentaban la mitad de incidencia en demencia y alzhéimer que aquellos que caminaban menos.

18. Meyer, Nick: *The NASA Studies on Napping*.

19. «Improving Alertness and Performance in Emergency Department Physicians and Nurses: The Use of Planned Naps» (2002), por Rebecca Smith-Coggins, Steven K. Howard, Dat T. Mac, Cynthia Wang, Sharon Kwan, Mark R. Rosekind, Yasser Sowb, Raymond Balise, Joel Levis y David M. Gaba.

20. Huffington, Arianna: *The Sleep Revolution. Transforming Your Life, One Night at a Time.*

21. Gillett, Rachel: «How to take a power nap at work, even if your office doesn’t have nap rooms».

22. Amalfi, Francis: *El arte del té. Una taza de salud y energía,* Océano Ambar, 2007.

23. Boult, Adam: «The state of your office desk can reveal lot about your personality». Resumen de un artículo que presenta los hallazgos del grupo dirigido por Lily Bernheimer, consultora de psicología ambiental.

24. Hawkins, David R.: *Dejar ir. El camino de la liberación,* El Grano de Mostaza, 2014.

25. Miralles, Francesc: *Cineterapia,* Oniro Editorial, 2013.

26. Park, Alice: «Why You Shouldn’t Read a Tablet Before».

27. Expresión sin traducción al castellano que hace referencia a que si por la noche «mordías a un perro», es decir, bebías, el mejor remedio por la mañana era tomar un pelo de su cola, es decir, beber otra vez.

28. Ferrucci, Piero: *Belleza para sanar el alma. La inteligencia estética en la vida cotidiana,* Urano, 2009.

29. Riso, Walter: *Cuestión de dignidad,* Norma Editorial, 2002.

*Pequeño curso de magia cotidiana*
Francesc Miralles y Anna Sólyom

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)
Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© del texto e ilustraciones: Francesc Miralles y Anna Sólyom, excepto la ilustración de «Haz tus reverencias» de Marisa Martínez.

© de la ilustración de cubierta: Javier Rubín

© Editorial Planeta, S. A., 2018
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
Libros Cúpula es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.
Este libro se comercializa bajo el sello Libros Cúpula
www.planetadelibros.com

Nos hemos esforzado por confirmar y contactar con la fuente y/o el poseedor del copyright de cada foto y la editorial pide disculpas si se ha producido algún error no premeditado u omisión, en cuyo caso se corregiría en futuras ediciones de este libro.

Primera edición en libro electrónico (epub): septiembre de 2018

ISBN: 978-84-480-2503-8 (epub)

Conversió a llibre electrònic: JB